ARTJOYLIFE.COM

Manualul

"Adevărul despre hipnoză"

Versiunea 3.1

Autor: Andrei Loiso

Cuprins

Condiţiile de utilizare ale acestei publicaţii 3

Noţiuni preliminare 4

De ce este dificil să realizăm schimbările pozitive pe care le dorim 5

2 metode de a realiza schimbările pozitive pe care le dorim 8

Autosugestia: răspunsul pentru o schimbare rapidă? 9

Autohipnoza: 4 paşi pentru dezvoltarea unei atitudini personale pozitive 11

Aplicație de autohipnoză - Cum să comunici cu subconștientul folosind pendulul 12

Limbajul secret al sentimentelor 13

Ce sunt emoţiile? 13
Ce sunt sentimentele? 13
Cum putem decodifica şi înţelege “mesajul secret” al sentimentelor noastre? 15
Procesul iertării 17

Conceptele fundamentale ale hipnozei 18

Modelul minţii 18
Mintea Subconştientă 19
Mintea Inconştientă 20
Mintea Conştientă 21
Factorul Critic şi rolul acestuia în hipnoză 22
Definiţia hipnozei 22

Regulile minţii subconştiente 26

Legea #1: Lucrurile pe care le aşteptăm, tind să fie realizate! 26
Legea #2: Fiecare gând sau idee generează o reacţie fizică 29
Legea #3: Imaginaţia este mult mai puternică decât ceea ce cunoaştem în contextul minții umane 29
Legea #4 : Imaginaţia conduce foarte uşor raţiunea 29
Legea #5 : Odată ce o idee a fost acceptată de Mintea Subconştientă ea va rămâne acolo până când va fi înlocuită de o alta idee (cu cât ideea rămâne mai mult, cu atât mai greu va fi să o înlocuim). 30
Legea #6: Fiecare sugestie primită şi acceptată crează mai puţină rezistenţă următoarei sugestii (legea învățării prin repetiție) 30
Legea #7: Un simptom indus emoţional tinde să producă schimbări în corp dacă persistă mult timp 31
Legea #8: Atunci când lucrăm cu Mintea Subconştientă şi funcţiile acesteia, cu cât efortul conştient este mai mare, cu atât mai mic va fi răspunsul subconştient 31

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

Hipnoza între mit şi realitate 32

Clarificarea unor concepţii şi credinţe greşite despre hipnoză 32
Hipnoza nu este somn 32
Exemple de stări hipnotice ce apar în mod natural în viaţa noastră 36

Inducţia hipnotică şi nivelele transei hipnotice 37

Inducţia hipnotică 37
Nivelele hipnozei 37
Semnele instalării hipnozei 39

Tehnici de hipnoză: Sugestia Directă 39

Hipnoza și învățarea 40
Cele 4 efecte ce pot fi obținute prin hipnoză: efectele ideo-dinamice 41
Aplicaţiile sugestiei directe 41

Regresia Hipnotică 42

Ce este regresia hipnotică? 42
Puntea afectivă 44
Tehnica Informării Copilului din Interior 44

Regresia în vieţi anterioare - între mit şi adevăr 45

Tehnicile iertării 47

Ce înseamnă iertarea ? 48

Tehnici avansate de hipnoză: integrarea și medierea Părților 49

Calităţile unui hipnotist 56

Aplicaţiile hipnozei 56

Aplicaţii medicale: Anestezia hipnotică 58

Care sunt aplicaţiile anesteziei hipnotice? 60

BONUS! 60

Cursuri de hipnoză și autohipnoză care te-ar putea interesa: 61

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

Condiţiile de utilizare ale acestei publicaţii

Datele cuprinse în aceasta publicaţie sunt destinate doar în scopul educării personale. Aceste informaţii nu trebuie să fie folosite pentru a diagnostica, a trata sau a preveni o problemă de sănătate ce ţine de competenţa unui specialist în medicină.
De asemenea, aceste informaţii nu sunt destinate să înlocuiască recomandările medicului tău. În cazul în care ai o problemă de sănătate ce necesită diagnosticare şi tratament medical specializat, îți recomandăm să apelezi la serviciile medicale corespunzătoare.

Acurateţea informaţiilor
Informaţiile prezentate au caracter general şi sunt prezentate numai în scopuri educaţionale sau ca şi referinţe, fără a reprezenta un substitut pentru îngrijirea medicală de specialitate. Aceste informaţii sunt actualizate în permanenţă fără notificări în prealabil şi fără a garanta acurateţea sau actualitatea acestora.
Nicio informaţie prezentată nu trebuie invocată ca şi bază pentru diagnosticarea sau tratarea unor simptome sau condiţii de natură medicală sau psihologică.

Răspunderea pentru informaţii
Autorul acestui ghid NU îşi asumă răspunderea pentru rezultatele obţinute, de orice natură ar fi acestea, ca urmare a utilizării informaţiilor prezentate în această publicaţie.
© Copyright 2015 www.artjoylife.com

Această publicaţie este destinată **exclusiv** vizitatorilor sitului **Artjoylife.com** şi ale partenerilor **www.artjoylife.com** care sunt abonați în lista de noutați sau care au solicitat primirea acestui ghid prin e-mail.

Nicio parte din acest ghid nu poate fi modificată, republicată sau distribuită altor persoane fără acordul scris al autorului.

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

Noţiuni preliminare

Am scris acest ghid introductiv despre hipnoză din dorinţa de a aduce puţină claritate într-un domeniu extrem de controversat timp de secole.

Nu mi-am propus să vă prezint istoria hipnozei pentru că vei găsi, cu siguranţă, informaţiile istorice în multe alte lucrări.

“Adevărul despre hipnoză” se doreşte a fi un ghid pentru cei interesaţi să afle mai multe informaţii despre acest domeniu, prezentate într-o maniera simplă, clară şi concisă.

Vom discuta elementele fundamentale ale hipnozei şi vei primi răspunsuri unor întrebări fireşti pe care (probabil) le ai :

- **Ce este hipnoza?**
- **Cum funcţionează hipnoza?**
- **Cum mă poate ajuta hipnoza să rezolv problema specifică cu care mă confrunt?**
- **Cum funcţionează mintea subconştientă?**
- **Exista riscuri dacă voi folosi hipnoza?**

Îți voi prezenta pe parcursul acestui ghid exact aceleaşi informaţii pe care le ofer clienţilor mei înainte de a începe prima ședință.

Care este diferenţa dintre această lucrare şi celelalte lucrări de specialitate?

Ei bine, prima diferenţă este abordarea : mă adresez cititorilor interesaţi de hipnoză în aceeaşi manieră în care mă adresez clienţilor mei. Deşi o asemenea lucrare este prin natura ei un monolog, am introdus o parte din întrebările ce mi-au fost adresate până acum de către persoanele cu care am lucrat, pentru a crea un dialog. De multe ori după ce explic un aspect teoretic, interlocutorul îmi adresează întrebări sau îmi cere lămuriri suplimentare.

De aceea, voi include întrebări pe parcursul explicaţiilor, întrebări fireşti, întrebări care mi-au fost adresate de cei cu care am discutat conceptele respective.

Marea majoritate a autorilor explică un concept din punctul lor de vedere (al specialistului), uitând adesea că publicul căruia i se adresează nu este format numai din specialişti. Experienţa m-a învăţat să pot să-mi schimb perspectiva cu cea a persoanei căreia îi explic şi acest lucru îmi permite să pot transmite mai bine informaţiile.

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

O alta diferenţă este exemplificarea prin demonstraţie. Formatul electronic al lucrării îmi permite să inserez legături către demonstraţii video filmate care îți arată cum se aplică în practică conceptul teoretic pe care tocmai l-am explicat. Se spune că o imagine valorează “cât o mie de cuvinte”. Însă o demonstraţie video valorează cu mult mai mult.

Astfel, vei putea urmări demonstraţii filmate pentru: inducţii hipnotice, instalarea amneziei, teste de transă, anestezie hipnotică, etc. Vei putea astfel înţelege mult mai bine aplicaţiile practice ale hipnozei. Iar în finalul acestui ghid îți ofer posibilitatea de a experimenta personal autohipnoza prin metoda 3-2-1.

Odată învăţate aceste tehnici simple, vei putea utiliza în fiecare zi (sau ori de cate ori dorești) cel mai puternic supercomputer din lume: subconştientul tău!

De ce este dificil să realizăm schimbările pozitive pe care le dorim?

Cred că oricine doreşte să schimbe câte ceva în viaţa personală: unii vor să înveţe să câştige mai mulţi bani, alţii vor să urmeze cursuri de perfecţionare într-un anumit domeniu, alţii vor să îşi îmbunătăţească performanţele sportive. Poate unii vor să renunţe la fumat sau vor să slăbească câteva kilograme.

Pentru fiecare dintre aceste schimbări există o **motivaţie**. Şi totuşi, unele schimbări, de fapt cele mai multe, sunt dificil de realizat. Perseverenţa ajută, dar foarte mulţi nu au perseverenţa necesară pentru a avea succes.

Transformările exterioare apar atunci când cele interioare au fost realizate.

În limba engleză sună astfel: ***“The inner game drives the outer game”.*** Nu vom obţine mai mulţi bani dacă nu vom deprinde mai întâi abilităţile necesare pentru a câştiga mai mult. Transformarea apare întotdeauna din interior şi se manifestă în exterior prin acţiunile pe care le facem şi apoi prin rezultatele pe care le obţinem.

Cum definim acel “interior”?

Eu îi spun SUBCONŞTIENT sau MINTEA SUBCONŞTIENTĂ.

Ce este SUBCONȘTIENTUL?

ARTJOYLIFE.COM

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

Ei bine, este esenţa personalităţii nostre. Este ceea ce suntem cu adevărat, este **suma totală a credinţelor, obiceiurilor pe care le avem, a trăirilor şi a emoţiilor noastre.** Este locul de unde păstrăm toate acele lucruri din care este alcătuita REALITATEA noastră.

Tot ceea ce am învăţat este acolo. Mintea subconştientă funcţionează ca şi o cameră video care înregistrează şi reţine în permanenţă informaţiile şi percepţiile noastre venite prin intermediul celor 5 simţuri. **Tot ceea ce am văzut, am simţit, am auzit, am gustat sau am mirosit a fost înregistrat în subconştient şi va rămâne acolo pentru tot restul vieţii.** O foarte mică parte din aceste informaţii ajung în mintea conştientă sub forma amintirilor.

Modul în care gândim şi acţionăm este tot acolo, în subconştient.

Pentru a realiza o schimbare, este necesar ca acea informaţie nouă să ajungă în subconştient şi **să înlocuiască vechea informaţie limitativă.**

De exemplu, dacă avem teama de a vorbi în public dar vrem să înlăturăm aceasta teamă şi să devenim un “speaker” de succes, este necesar să înlocuim informaţia existentă *(“Mi-e teamă atunci când trebuie să ţin o prezentare”*), cu informaţia nouă *(“Mă descurc excelent atunci când ţin o prezentare”*)**.**

În sfârşit, revin la întrebarea din titlu: **De ce este dificil să realizăm schimbările pozitive?**

Pentru a înţelege însa cum pot fi schimbate elemente ale subconştientului este necesar să înţelegem cum se formează subconştientul.

Atunci când un om se naşte, mintea subconştientă este goală (unii îi spun *“tabula rasa”).* Pe măsură ce persoana respectivă trece prin copilărie, subconştientul acumulează informaţii.

Învaţă de exemplu, că este mai avantajos să urmezi sfaturile părinţilor pentru a primi ulterior recompense (o bomboană sau o laudă). Toate aceste percepţii încep să se cristalizeze în timp, **sub forma obiceiurilor, a credinţelor** şi ajung să creeze structura realităţii pentru acea persoană.

Realitatea este subiectivă pentru că fiecare o percepe într-un mod diferit. În NLP se spune că *“Harta nu este teritoriul”*. Aceasta “hartă” este modul în care fiecare dintre noi percepe realitatea şi este alcătuită din “programe care rulează pe un supercalculator” – mintea subconştientă.

Continuând aceasta metaforă informatică, imaginaţi-vă că doriţi la un moment dat să schimbaţi „screensaverul” calculatorului. În acest caz, trebuie să încărcaţi un nou screensaver care îl va

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

înlocui pe cel vechi.

Subconştientul este însa puţin mai complex. Nu doar că este dificil să găsim **modalitatea de a insera noua informaţie** acolo, ci mai mult, este necesar ca **noua informaţie să fie mai puternică**. Adică să aibă energie mai mare pentru a înlocui informaţia veche. Care este acea energie?

Este energia emoţională. Este motivaţia. Cât de mult ne dorim schimbarea.

Mai este un motiv pentru care este dificil să facem schimbări în viaţa noastră :

Este vorba despre inerţie

Toate obiceiurile şi credinţele noastre au o inerţie care le conferă stabilitate. Iar **această stabilitate aduce consistenţă personalităţii noastre.** Fără acea consistenţă, personalitatea noastră nu ar fi conturată, ne-am schimba la orice “adiere de vânt”.

Imaginaţi-vă câtă energie mentală am irosi dacă ne-am schimba în permanenţă personalitatea!

Mai mult, avem nevoie de această consistenţă, de siguranţa că şi mâine vom face aceleaşi lucruri pe care le-am făcut şi azi pentru că, de bine de rău, ele funcţionează pentru noi şi ne-au asigurat supravieţuirea până în prezent. Apropos, ştiaţi care este proporţia **gândurilor şi a acţiunilor pe care le facem fără a le conştientiza, raportat la tot ceea ce facem zilnic?**

Este.....peste 95%.

Este destul de ridicat gradul nostru de automatizare, nu-i asa? Şi cu toate astea, majoritatea oamenilor sunt stresaţi şi obosiţi de cele 5% din acţiuni la care trebuie să se gândească şi pentru care trebuie să găsească soluţii. Imaginaţi-vă **cum ar fi să conştientizăm tot ceea ce facem în proporţie de 100%.**

Avem însa cel puţin două metode de a realiza schimbările pe care le dorim. Şi când spun schimbare, asta înseamnă schimbare pe termen lung. Prima dintre aceste metode este condiţionarea **clasică pavloviană.** Cea de-a doua se numeşte **hipnoză.**

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

2 metode de a realiza schimbările pozitive pe care le dorim

Prima metodă este condiţionarea **clasică pavloviană**. Ce înseamnă aceasta: înseamnă că, atunci când cuplăm un stimul cu o acţiune şi repetăm această combinaţie de mai multe ori, la un moment dat stimulul va deveni un declanşator pentru acţiunea respectivă. De exemplu cafeaua poate, pentru anumite persoane să fie un declanşator pentru aprinderea unei ţigări. Prin condiţionare, de fiecare dată când persoana respectivă se află în faţă unei cești cu cafea, îşi aprinde ţigara în mod automat. De cele mai multe ori nici nu conştientizează acest lucru.

Cum putem folosi condiţionarea pentru a aduce schimbări pozitive în viaţa noastră? Răspunsul este următorul: **prin crearea ritualurilor pozitive.**

Eu am următorul ritual: dimineaţa, după ce mă trezesc, mă aşez la masă şi mă apuc de citit. Ce citesc: îmi citesc obiectivele pe care vreau să le realizez. În fiecare dimineaţă, în fiecare zi fără excepţie. Pentru mine trezitul dimineaţa = citirea obiectivelor. După câteva săptămâni automatismul se instalează şi nu trebuie să mai fac niciun efort: se întâmplă în fiecare zi.

Puterea ritualului pozitiv este extraordinară: condiţionând **de exemplu trezitul de dimineaţă cu o acţiune pozitivă** (mişcare fizică, trecerea în revistă a obiectivelor sau a sarcinilor zilnice, scrierea unui articol etc), **putem declanşa automat acel lucru, putem să-l ancorăm în subconştient.**

Cat durează pană reuşim acest lucru?
Jim Loehr şi Tony Schwartz (autorii lucrării “The Power of Full Engagement”) sunt de părere că avem nevoie de cel puţin 30 de zile pentru a instala un obicei. Şi este recomandat să **ne concentrăm asupra unui singur obicei** pe care trebuie să-l integrăm într-un ritual zilnic.

Exemplele pe care autorii le analizează sunt Ivan Lendl şi Tiger Woods care au folosit (şi folosesc în continuare) ritualuri pentru a-şi condiţiona abilităţile sportive şi a-şi atinge obiectivele stabilite.

Ritualurile sunt modalităţi extraordinare de a transforma obiectivele şi prioritățile noastre în acţiuni pe care să le realizăm indiferent de condiţiile cu care ne confruntăm. Acestea reprezintă **condiţionarea succesului.**
Lipsa unui ritual este unul dinte motivele pentru care nu obţinem schimbările dorite. Deşi mergem la cursuri de dezvoltare personală de exemplu, după câteva zile sau săptămâni de la terminarea cursului **revenim la vechile noastre obiceiuri, la rutina familiară, fără** a implementa noile cunoştinţe primite. Suntem atraşi de **“câmpul gravitaţional”** al vechilor noastre obiceiuri”. Însă

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

odată ce am depăşit acest moment, schimbarea “intră pe pilot automat” şi vom realiza lucrurile pe care le dorim foarte uşor, ni se vor părea absolut naturale.

Condiţionarea este o metoda intuitivă de a obţine schimbarea. Metoda contraintuitivă de a realiza aceleaşi schimbări se numeşte **hipnoză**. Dacă prima metodă este relativ greoaie şi necesită mai mult timp şi efort pentru a obţine rezultate, hipnoza este modul rapid de a lucra în mod direct cu elementele minţii subconştiente.

Ce este hipnoza?

Deşi mi-am propus să discut pe larg definiţia hipnozei după ce vă ofer informaţiile fundamentale pentru a înţelege acest concept, o să vă ofer încă de la început definiţia hipnozei pe care eu o folosesc şi pe care o voi demonstra şi în mod practic:

Hipnoza este ocolirea factorului critic al minţii conştiente şi instalarea gândirii selective acceptate.

Autosugestia: răspunsul pentru o schimbare rapidă?

Se spune că **hipnoza este de fapt autohipnoză iar autohipnoza este autosugestie.** Poate fi autosugestia calea către schimbarea pe care o dorim? Răspunsul este un **DA** categoric!

Dar… cum funcţionează autosugestia?

Cu toţii am încercat probabil să ne “autosugestionăm” repetând afirmaţii pozitive sau încercând să “gândim pozitiv”. Probabil, pentru majoritatea metoda “autosugestionării” nu a funcţionat. Să vă spun şi de ce. **Pentru că aţi folosit mintea conştientă pentru acele afirmaţii**, pentru că factorul critic al minţii conştiente a respins imediat acele afirmaţii sau sugestii, pentru că v-aţi străduit prea mult în mod conştient. Sună ciudat, **dar de multe ori mintea conştientă este cea mai mare piedică în calea învăţării şi a transformării.**

Una din regulile minţii subconştiente este următoarea: **“Cu cât activitatea conştientă este mai mare, cu atât mai mic va fi răspunsul subconştient”**.

Vă dau două exemple în acest sens: cu cât încercăm să adormim, încercând în mod conştient să facem acest lucru, cu atât mai dificil este să reuşim.

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

Altă comparaţie: gândiţi-vă la modul în care învaţă un copil să meargă. Trebuie să înveţe să-şi coordoneze sute de muşchi doar pentru a face câţiva paşi. Sau gândiţi-vă că învaţă zeci de cuvinte în fiecare zi timp de câţiva ani de zile. Şi **toate aceste lucruri le învaţă într-un mod pasiv.**

Informaţia ajunge direct în subconştient iar schimbările sunt imediate şi de cele mai multe ori permanente**. Factorul critic** apare intre 5 şi 12 ani, iar până atunci un copil reţine orice informaţie la care are acces. El învaţă fără efort iar acele cunoştinţe vor fi păstrate permanent în mintea subconştientă.

Revenim la autosugestie

Autosugestia funcţionează atunci când **factorul critic al minţii conştiente este eliminat sau ocolit. Funcţionează** când efortul conştient este minim, când nu încercăm să realizăm schimbarea. Practic, este **conceptul de a învăţa fără a încerca să înveţi.**

Autosugestia funcţionează atunci când îți dai voie să CREZI

Să crezi că este posibil să realizezi ceea ce iţi doreşti şi ştii că poţi să faci ca acel lucru să se întâmple.

Este modalitatea de a-ţi crea propria realitate, odată ce accepţi sugestiile pe care ţi le doreşti. Revin la definiţia hipnozei: “Hipnoza este ocolirea factorului critic al minţii conştiente şi instalarea gândirii selective acceptate”.

“Gândirea selectivă acceptată” este sugestia pe care dorim să o realizăm, odată ce am “ocolit” factorul critic al minţii conştiente.

Poate suna puţin dificil dar voi exemplifica: **efectul PLACEBO** este „pilula de zahar care face minuni”.

Efectul placebo este atât de puternic încât producătorii de medicamente se străduiesc să demonstreze pentru noile medicamente că efectul acestora este mai puternic decât Placebo. Cu alte cuvinte, vor să demonstreze că medicamentul respectiv face într-adevăr ceva mai mult pentru sănătatea noastră decât reuşim să facem noi înşine, folosind mintea noastră (de cele mai multe ori neantrenată în arta autosugestiei).

Placebo nu este altceva decât o **autosugestie puternică** şi funcţionează în felul următor: persoana care primeşte “pastila de zahar” este informată că “are privilegiul” de a testa un nou medicament împotriva afecţiunii de care suferă.

Acea persoană crede că efectele „medicamentului” sunt reale şi că se va însănătoşi după tratamentul respectiv. **Crede cu toată convingerea**, fără nicio urmă de îndoială, că pastila

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

respectivă are un efect extraordinar.

În acel moment îşi depăşeşte factorul critic al minţii conştiente şi instalează în mintea subconştientă **credinţa** că se va însănătoşi. Are expectativa mentală a rezultatului pozitiv. ştiind că va obţine acel rezultat.

Nu face efort să creadă, nu se străduieşte să găsească explicaţii raţionale. Iar subconștientul său declanșează procesul de vindecare.

Autohipnoza: 4 pași pentru dezvoltarea unei atitudini personale pozitive

Foarte multe persoane caută în exterior rezolvarea problemelor cu care se confruntă. De ce? Pentru că de multe ori problemele apar din exterior:

- activitățile zilnice stresante,
- durerile neplăcute ce pot apărea din senin: o durere de dinți, de stomac, etc.
- comunicarea (sau lipsa de comunicare) cu cei apropiați, cu colegii, cu copiii sau cu părinții,
- dezamăgirea pe care alții „o aduc” în viața noastră;

Alteori, noi suntem cei care ne „încărcăm” cu problemele noastre interioare:

- obiceiurile limitative pe care le avem,
- credințele limitative care ne țin într-o stare de mediocritate,
- relațiile nesănătoase din care nu putem ieși și care ne fac nefericiți,
- emoțiile dureroase pe care le simțim dar nu le putem înțelege și nu le putem opri;

Prima (și adesea unica) linie de apărare împotriva negativității, a emoțiilor distructive și a credințelor limitative ce ne bombardează zilnic este atitudinea personală.

Ce înseamnă atitudine personală?

Atitudinea personală înseamnă perspectiva pe care o avem asupra realității în fiecare moment. Aceasta perspectivă este alcătuită din:

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

- lucrurile la care ne așteptăm să le primim sau să le obținem prin ceea ce facem (așteptările noastre),
- ideile pe care alegem să le credem (ceea ce ne influențează),
- deciziile pe care le luam (obiectivele pe care le stabilim),
- sentimentele pe care le simțim (starea noastră emoțională),
- gândurile și cuvintele pe care le folosim cu noi înșine și cu ceilalți (dialogul interior).

Știind acum care sunt elementele unei atitudini pozitive, putem alege să ne construim o atitudine pozitivă prin schimbarea percepției realității noastre din fiecare zi!

Aplicație de autohipnoză - Cum să comunici cu subconștientul folosind pendulul

Cum ar fi dacă ai putea accesa în câteva minute inteligența și puterea subconștientului tău?

Poți face acest lucru imediat, folosind unul dintre cele 2 limbaje ale subconștientului: IMAGINAȚIA!

Doresc să îți arăt cum poți primi imediat răspunsuri din partea subconștientului tău cu ajutorul pendulului.

Am pregătit pentru tine o înregistrare filmată și instrucțiuni scrise în format PDF ce cuprind câteva exerciții de imaginație.

Aceste exerciții au rolul de a te „împrieteni” cu subconștientul tău care va răspunde prin anumite mișcări involuntare numite mișcări ideo-motorii!

Accesează înregistrarea filmată„Testează gratuit puterea subconștientului tău!” (click aici)

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

Limbajul secret al sentimentelor

În acest capitol mi-am propus să abordez o tematică interesantă: **limbajul sentimentelor văzut** din perspectiva unui hipnotist.

Creditul pentru informaţiile prezentate în acest capitol îi aparţine lui **Calvin Banyan**, autorul cărţii **“**Limbajul Secret al Sentimentelor**”**, unul dintre cei mai respectaţi hipnoterapeuţi şi traineri din lume.

Ce sunt emoţiile?

O emoţie este motivaţie în formă pură – este presiunea psihologică de a acţiona.
Rolul emoţiilor este **de a ne anunţa atunci când nevoile, dorințele și aspirațiile noastre nu sunt satisfăcute şi de a ne motiva să acţionăm pentru a le satisface.**
Toate emoţiile au un scop pozitiv: sunt **mesajele date de subconştient pentru a ne determina să acţionăm** în scopul de a depăşi o situaţie dificilă.

De exemplu: **furia** este o emoţie care ne spune că percepem o anumită situaţie sau o acţiune ca fiind incorectă faţă de noi. Aceasta emoţie ne motivează să acţionăm pentru a remedia situaţia şi pentru a restabili corectitudinea.

Vinovăţia este o emoţie care ne spune că percepem o situaţie în care noi nu suntem corecţi faţă de o altă persoană (sau faţă de propria persoană). Ne motivează să acţionăm pentru a restabili corectitudinea, pentru a ne reabilita faţă de acea persoană şi de cele mai multe ori “cere o pedeapsă”, la un nivel conştient sau subconştient.

Ce sunt sentimentele?

Sentimentele sunt expresia în plan fizic al emoţiilor pe care le trăim, sunt reacţii ale corpului ca răspuns la emoţia respectivă (emoţia generată de subconştient).
De exemplu, mânia cauzează creşterea pulsului, contractarea musculaturii (luptă sau fugi), pregătirea corpului pentru acţiune.
Este interesant că, deşi avem cu toţii sentimente, suntem atât de puţin conştienţi de acestea. De fapt, **cei mai mulţi oameni îşi trăiesc viaţa fără a conştientiza 80-90% din sentimentele pe care le trăiesc.**

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

Este la fel de interesant un alt aspect: deşi suntem conştienţi de o mică parte a sentimentelor noastre, de cele mai multe ori **nu “ascultam mesajul”** pe care îl primim sau îl înţelegem greşit. În consecinţă, avem o singură modalitate de a lucra cu emoţiile – aceea de **a ne distrage** folosind un element care ne captează temporar atenţia, care ne **“anesteziază” emoţional: fumatul, mâncatul în exces, munca în exces**, etc.

Reprimăm astfel aceste emoţii în interiorul nostru, iar de fiecare dată când simţim “emoţia negativă”, **folosim elementul de distragere** şi generăm prin repetiţie un comportament (de cele mai multe ori) nociv.

Vă aduceţi probabil aminte de conceptul condiţionării pavloviene despre care am discutat – în acest fel reuşim să “ne programăm” obiceiurile negative!

Atunci când ne distragem în momentul în care simţim o emoţie neplăcută, tratăm doar un simptom, nu şi cauza care generează acea emoţie.

Iar **cauza acelei emoţii este necesitatea (nevoia) pe care o avem nesatisfăcută.** De exemplu: **tristeţea** ne spune că am pierdut ceva sau pe cineva drag şi avem nevoie să recâştigăm ceea ce am pierdut sau să înlocuim pierderea printr-un echivalent. Atâta timp cât nu acţionăm pentru a răspunde acestei necesităţi, nu va exista suficientă mâncare sau alcool care să rezolve această cauză.
Ne vom simţi mai bine mâncând o ciocolată de exemplu, însa după scurtă vreme vom avea nevoie de încă o ciocolată pentru a “ne automedica” iar ciclul “mă simt trist – mănânc o ciocolată” va continua probabil pentru multă vreme, în detrimentul siluetei.

Însă lucrurile nu se opresc aici. La un moment dat, după ce am căzut în capcana “mă simt trist – mănânc o ciocolată”, apare **sentimentul secundar al frustrării** pentru că ceea ce facem nu ne aduce rezultate decât pe termen scurt. În plus vom avea nevoie de o nouă garderobă, fapt ce ne va accentua frustrarea. Cu cât vom continua să ne distragem mai mult folosind ciocolata, cu atât frustrarea va creste. Mâncăm mai mult şi mai des fără niciun rezultat pozitiv. Însă frustrarea şi kilogramele în plus vor creşte în continuare.

Sentimentul secundar al frustrării are şi el un mesaj: ne spune că **trebuie să facem altceva** pentru că ceea ce am făcut până atunci nu a adus niciun rezultat. Ne anunţă că **mergem într-o direcţie greşită** şi că ar trebui să facem altceva pentru a ne satisface nevoia emoțională pe care o simţim.

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

Atunci când frustrarea atinge cote maxime, un sentiment terţiar îşi face apariţia: **depresia temporară** .

Depresia temporară în acest caz are rolul unei supape de suprapresiune: în acest moment ne salvează de la o situaţie autodistructivă şi suspendă momentan sentimentul pe care îl reprimam mâncând ciocolată. Nu ne mai simţim deocamdată trişti, ne simţim doar deprimaţi. Bineînţeles că sentimentul de tristeţe reapare după o vreme (atunci când dispare depresia temporară şi ciclul se reia: **emoţie (tristeţe) – distragere – frustrare – deprimare.**

Sentimentul terţiar al depresiei ne spune **“renunţă, te răneşti mult prea mult dacă vei continua să faci ceea ce ai făcut până acum”**.

Când eforturile noastre repetate de a rezolva emoţia sunt sortite eşecului, **frustrarea devine mai puternică decât speranţa** de a ieşi din situaţia respectivă. Începem să simţim că nu are rost să mai încercăm. Ne simţim fără speranţă iar lipsa speranţei duce la lipsa de acţiune, la dispariţia motivaţiei şi la apariţia depresiei temporare. Astfel **depresia poate fi considerată la polul opus al speranţei – este un mesaj al neputinţei şi al pasivităţii**.

Speranţa şi depresia se exclud reciproc, nu pot coexista.

Este important să realizam, când dorim să înţelegem emoţiile, că avem doua posibilităţi, două stări emoţionale: ori suntem într-o **stare în care avem o necesitate satisfăcută**, stare pe care o percepem plăcută din punct de vedere emoţional, ori suntem într-o **stare în care nu avem acea necesitate satisfăcută** şi atunci suferim din punct de vedere emoţional.

Cum putem decodifica şi înţelege “mesajul secret” al sentimentelor noastre?

Procesul este extrem de simplu şi are 3 etape:

1. **Identificarea/numirea sentimentului;**
2. **Identificarea cauzei ce a generat sentimentul;**
3. **Găsirea unui răspuns satisfăcător – o acţiune ce satisface necesitatea (nevoia) pe care o avem nesatisfăcută.**

Îţi prezint în continuare o **listă a sentimentelor şi nevoia** ce declanşează sentimentul respectiv:

1. **Plictiseala** - nevoia de a ne dezvolta, de a avea provocări pe care să le depăşim;
2. **Furia** - nevoia de a avea parte de corectitudine, atât pentru noi cât şi pentru ceilalţi;

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

3. **Vinovăţia** - nevoia de a fi corecţi faţă de ceilalţi sau faţă de propria persoană;
4. **Tristeţea** - nevoia de a avea lucruri sau relaţii importante, de valoare pentru noi;
5. **Singurătatea** - nevoia de a avea relaţii cu semenii noştri;
6. **Inadecvenţa** - nevoia de a ne simţi suficient de buni pentru a realiza ceva anume;
7. **Stresul** - nevoia de a avea succes şi control în toate aspectele vieţii noastre;
8. **Teama** - nevoia de siguranţă;
9. **Frustrarea** - nevoia de a avea satisfacţie în acţiunile noastre;
10. **Depresia** - nevoia de a avea speranţă ;

Primul pas: Identificarea sentimentului

De multe ori este dificil să identificam un sentiment mai ales datorita faptului că **nu suntem obişnuiţi să ne analizăm sentimentele (sau am învăţat să le reprimăm).**
Secretul reuşitei este **atenţia** şi exerciţiul de a “asculta vocea interioară a sentimentului”. Atunci când este dificil să identificam sentimentul, putem totuşi trece la pasul 2 – identificarea cauzei – şi astfel vom putea găsi şi sentimentul corespondent.

Pasul 2: Identificarea cauzei

Atunci când ştim cu acurateţe **cauza ce produce sentimentul** vom putea să găsim soluţia, acţiunea necesară pentru a răspunde necesităţii pe care o avem.

Pasul 3: Găsirea unui răspuns satisfăcător

Când satisfacem necesitatea, eliminăm în totalitate cauza care generează sentimentul şi în acelaşi timp eliminam şi posibilitatea de recurenţă a sentimentului.
Voi exemplifica acest proces folosind ca şi model sentimentul de Furie (Mânie): când percepem o circumstanţă ca fiind nedreaptă faţă de noi sau faţă de cei apropiaţi ne simţim furioşi. Furia ne motivează să acţionăm pentru a restabili corectitudinea situaţiei respective.

Avem două posibilităţi de a acţiona: putem acţiona într-un mod **distructiv** făcând ceva ce ne-ar pune în pericol pe noi sau pe ceilalţi (violenţă fizică sau verbală sau o altă acţiune ineficientă), sau putem acţiona într-un mod **creativ** găsind şi implementând soluţii ce pot rezolva situaţia respectivă într-un mod pozitiv.

De fiecare dată când experimentăm sentimentul maniei, trăim **teama** ce apare din percepţia că situaţia respectivă ar putea fi periculoasă. Mânia ne dezvăluie astfel temerile pe care le avem într-o anumita circumstanţă. Deoarece acest sentiment apare din percepţiile noastre, este extrem de

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

important să realizăm o verificare a realităţii: “Este această situaţie nedreaptă cu adevărat? Sau este percepţia mea incorectă?”
Dacă vom găsi o componentă justificativă în întreaga situaţie, presiunea generată de sentimentul mâniei va fi cu mult redusă.

Pasul 1: Identificarea/numirea sentimentului: mânie, furie, supărare, etc.
Pasul 2: Identificarea cauzei: cauza mâniei este percepţia unui situaţii ca fiind incorectă faţă de noi sau faţă de cei apropiaţi;
Pasul 3: Găsirea unui răspuns satisfăcător;

A: Verificarea realităţii: este situaţia cu adevărat incorectă faţă de noi sau exagerăm (facem din ţânţar armăsar)?
B: Dacă situaţia este într-adevăr incorectă, atunci **trebuie să acţionăm** corespunzător pentru a remedia acest lucru.
C: Dacă nu putem face nimic pentru a aduce corectitudine în situaţia respectivă, atunci **iertarea** este soluţia.

De multe ori nu mai putem face nimic pentru o situaţie care a avut loc în trecut. Totuşi **situaţia respectivă ne poate produce suferinţă.** Profit de acest context pentru a vă oferi citatul meu preferat:
„Trăim în lumina acţiunilor noastre reflectate din trecut. Toate lucrurile pe care le-am făcut în trecut, le facem în continuare în prezent, în mintea noastră.”, **Dave Elman**
Iertarea este antidotul şi ne oferă eliberarea de sentimentele nocive, reprimate, înăbuşite din interiorul nostru. Aceste sentimente ne fac în continuare să suferim şi ne fac să ne distragem de la stările neplăcute (folosind mâncare în exces, substanţe nocive sau acţiuni pe care le vom regreta ulterior).

Procesul iertării

Iertarea este pentru cel care iartă, nu pentru cel care a greşit (ofensatorul). Dacă decidem să iertăm, noi vom fi singurii beneficiari ai iertării: ne eliberăm de sentimentele negative, de presiunea emoţională pe care am acumulat-o ca urmare a întâmplării din trecut. Realizăm că, atât timp cât nu iertăm, persoana care ne-a rănit va continua să ne rănească (*“... lucrurile pe care le-am făcut în trecut le facem în continuare în mintea noastră”*).

A ierta **nu** înseamnă **a uita** evenimentele care s-au întâmplat, nu înseamnă **a găsi o scuză**

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

persoanei care ne-a rănit. Inteligenţa presupune să învăţăm din greşelile făcute. A uita acea experienţă duce la ignoranţă.
Vom discuta mai multe despre iertare într-un capitol dedicat procesului iertării unde veţi afla cum se realizează iertarea cu ajutorul hipnozei.

Poţi afla mai multe informaţii despre cele discutate direct de la autorul cărţii “Limbajului Secret al Sentimentelor”, Calvin Banyan.

În continuare, vei afla câteva concepte şi tehnici fundamentale ale hipnozei, începând de la cele mai simple, cum ar fi sugestia directă, până la cele complexe care ne ajută să **transformăm emoţii, percepţii sau credințe limitative în resurse pentru succes!**

Conceptele fundamentale ale hipnozei

Să începem cu începutul, şi anume cu **definirea şi explicarea conceptelor fundamentale** (adică abecedarul hipnozei).

Modelul minţii

Pentru a putea să înţelegem cum funcţionează hipnoza, este necesar să avem un model al minţii. Acest model ne explică **modul în care funcţionează mintea** noastră în contextul hipnozei.
Voi discuta despre cele 3 aspecte ale minţii: **Inconştient**, **Subconştient şi Conştient şi despre Factorul Critic.** Pentru a înţelege mai bine modelul minţii trebuie să ţinem cont de faptul că aceste elemente prezentate sunt considerate ca fiind funcţii ale minţii şi nu părţi fizice ale creierului.

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

Mai jos, poți vedea o reprezentare grafică a acestui model :

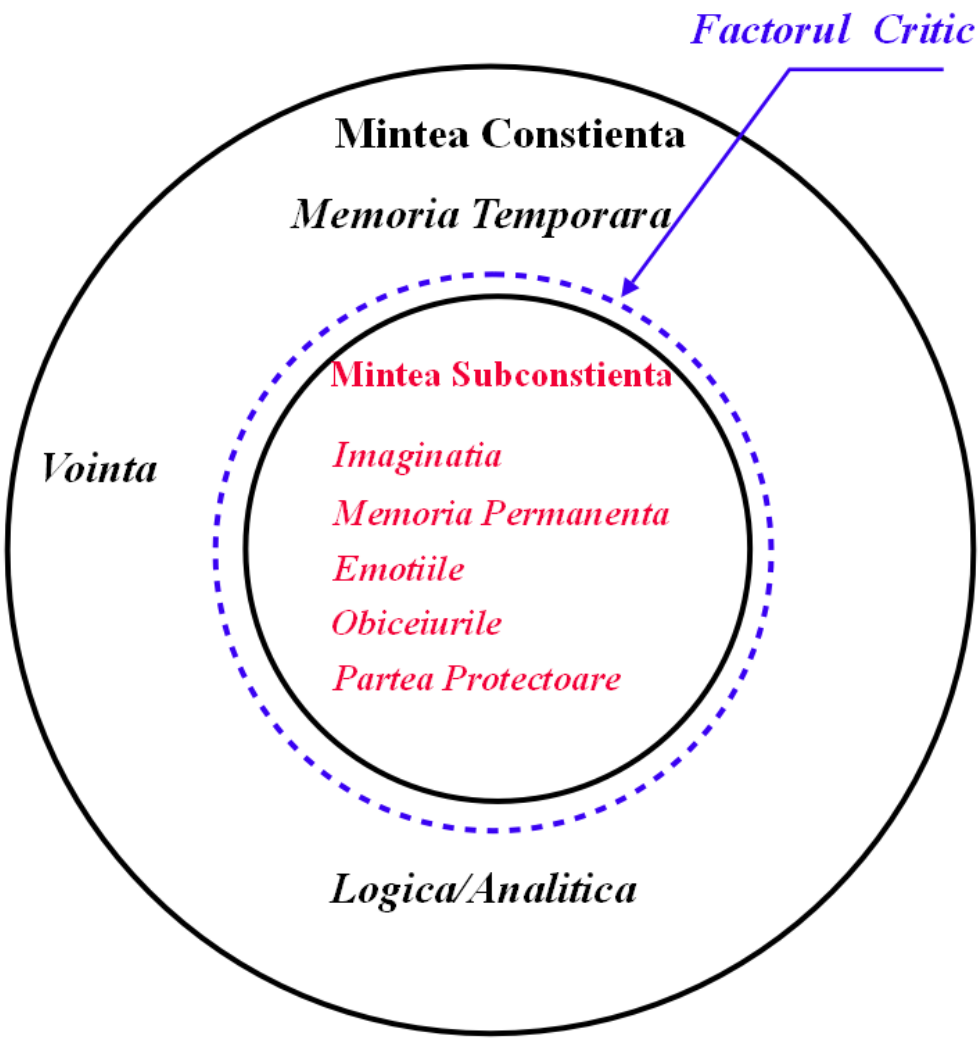


FIG. 1 : MODELUL MINTII

Mintea Subconştientă

Mintea Subconştientă este acea parte a minţii care **ne defineşte întreaga noastră personalitate**.

La naştere, Mintea Subconştientă este goală (din aceasta cauză este numită „*tabula rasa”*). Din primele momente ale vieţii noastre, subconştientul începe să adune informaţii din **experienţele pe**

ARTJOYLIFE.COM
© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

care le trăim şi în special trăirile **emoţionale** asociate cu lucrurile care se întâmplă în jurul nostru.
Aceste informaţii sunt păstrate în **memoria permanentă**. Memoria permanentă conţine toată informaţia pe care am adunat-o de-a lungul vieţii noastre şi poate fi comparată cu o bază de date a unui calculator. Spre deosebire însă de memoria calculatorului, memoria permanentă este nelimitată, atât în cantitatea de informaţie pe care poate s-o păstreze, cât şi ca durată (poate să păstreze informaţia de-a lungul întregii noastre vieţi).

O parte din această informaţie aflată în Mintea Subconştientă este transformată în **obiceiuri**. Obiceiurile ne fac să reacţionăm **automat** la întâmplări şi persoane pe care le întâlnim în viaţa noastră.
Această informaţie de asemenea, se transformă şi în **credinţe**. Credinţele sunt acele concepte pe care le considerăm valide (adevărate) din punctul nostru de vedere, cu toate că s-ar putea să nu avem o dovadă foarte clară în acest sens.

Mintea Subconştientă rezistă la schimbări, lucru care ne este benefic pentru că astfel se conservă o mare parte din energia mentală. Ne ajută să păstrăm o **personalitate consecventă.** Totuși, ne poate crea probleme atunci când dorim să facem o schimbare în felul în care gândim, simţim sau ne comportăm.

Mintea Subconştientă lucrează întotdeauna pentru **a ne proteja de lucrurile pe care le simţim periculoase** sau **le intuim** a fi periculoase. Emoţiile sunt generate de Mintea Subconştientă şi rezultă din percepțiile noastre. Mai detaliat: din **interacţiunea credinţelor noastre despre cum “ar trebui” să fie realitatea, pe de-o parte, şi feedback-ul primit din noile experienţe trăite.**

Rolul emoţiilor este de a ne semnala că avem anumite nevoi, dorințe și aspirații care nu sunt satisfăcute şi de a ne determina să acţionăm pentru a le satisface. De exemplu, atunci când Mintea Subconştientă percepe o situaţie potenţial periculoasă, generează teama. Teama ne determină să acţionăm pentru a evita pericolul (real sau doar imaginat). Atunci când percepi că ai fost tratat incorect, subconştientul va genera mânia. Mânia ne determina să acţionăm pentru a restabili corectitudinea într-o anumita situaţie.
Puteţi afla mai multe despre emoţii din capitolul anterior – Limbajul secret al sentimentelor.

Mintea Inconştientă

Mintea Inconştientă este conştiinţa **corpului**. Aceasta apare înainte de naştere şi este programată

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

să ştie cum să folosească toate acele lucruri pentru a menţine organismul în stare de funcţionare. Ştie cum să respirăm, cum să ne protejăm împotriva infecţiilor, etc.

Mintea Inconştientă este inteligentă şi poate învăţa. Acest aspect a fost descoperit de dr. Ivan Pavlov. El a demonstrat că răspunsurile automate ale corpului, cum ar fi salivarea, pot fi modificate cuplând acest răspuns automat al salivarii cu alţi stimuli, (de exemplu sunetul unui clopoţel).
Uneori Mintea Inconştientă **ne poate „programa” să facem lucruri care nu sunt în interesul nostru**, cum ar fi cazul unui copil care învăţa să se simtă bolnav pentru a evita să meargă la scoală. Mintea Inconştientă poate atunci să genereze simptomele unei boli (cum ar fi dureri de cap sau de stomac) pentru a-l proteja pe viitor de situaţiile stresante.

Mintea Inconştientă lucrează **întotdeauna ca să ne protejeze**, nu doar împotriva infecţiilor sau a rănilor, ci şi împotriva unui pericol iminent prin reflexele de apărare.
În misiunea ei de a ne proteja, ne poate face să dorim să folosim substanţe nesănătoase dacă va crede că acestea ne pot ajuta să ne relaxăm sau să facem faţă unor situaţii dificile (stres), generând astfel adicţia pentru o substanţă chimică.

Mintea Conştientă

Mintea Conştientă este **punctul de focus al atenţiei.** Ne ajută să ne putem concentra la ceea ce facem sau la ce ne gândim în fiecare moment în care suntem conştienţi. Ea este **logică şi analitică** în abordarea ei. Este de asemenea **protectoare** şi ne ajută să **rezolvăm pe cale logică şi raţională problemele** cotidiene pe care le întâlnim. Însă Mintea Conştientă este extrem de limitată comparativ cu Mintea Subconştientă.

S-au făcut numeroase cercetări pentru a determina capacitatea Minţii Conştiente, demonstrându-se că **este capabilă să păstreze între 7 şi 9 unităţi de informaţie în orice moment.** Pentru că Mintea Conştientă este atât de limitată comparativ cu Mintea Subconştientă, este uşor să observăm de ce majoritatea oamenilor eşuează atunci când încearcă să facă schimbări semnificative în viaţa lor folosind doar efortul Minţii Conştiente (Voinţa).

Pentru a realiza o schimbare permanentă, este necesar ca acea schimbare să fie realizată la nivelul Minţii Subconştiente. Hipnoza ne poate ajuta în acest sens.
Mintea Conştientă are o funcţie protectoare: **ne protejează constant de pericolul perceput din punct de vedere raţional, logic, analitic.**

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

Factorul Critic şi rolul acestuia în hipnoză

Factorul Critic este un **element al minţii** aflat **între** Mintea Subconştientă şi Mintea Conştientă şi are rolul de a **decide dacă o informaţie nouă este acceptată ca fiind “adevărată” sau “falsă”.**

Este un **mecanism de filtrare**, comparând informaţia primită cu cea deja existentă în Mintea Subconştientă.
Atunci când primim o nouă informaţie, Factorul Critic compară această informaţie cu informaţia care este deja stocată în subconştient. Dacă este în conformitate cu informaţia din Mintea Subconştientă, în special în privinţa credinţelor şi a obiceiurilor, atunci instantaneu, informaţia este lăsată să treacă în Mintea Subconştientă şi reîntăreşte acele obiceiuri şi credinţe. Dacă nu, atunci informaţia respectivă este respinsă de Factorul Critic rămânând în zona Minţii Conştiente. Apoi singur mod de a forţa acea schimbare este să folosim puterea Voinţei încercând să o împingem către Mintea Subconştientă, de cele mai multe ori fără prea mare succes.

De aceea **este dificil să schimbăm obiceiuri sau credinţe folosind doar Mintea Conştientă** (Voinţa).
Este foarte important să înţelegem: dacă **o idee, un gând sau un concept este lăsat să ajungă în Mintea Subconştientă, acesta devine o parte a realităţii noastre.** Dar pentru că acest lucru să se întâmple, informaţia trebuie să depăşească (ocolească) Factorul Critic al Minţii Conştiente.

Să luăm de exemplu, cazul unui fumător care doreşte să renunţe la fumat – acesta încearcă să renunţe în mod voluntar, conştient, să aprindă o ţigară. Va face eforturi susţinute să se abţină săptămâni sau poate luni de zile, dar la un moment dat voinţa slăbeşte şi îşi aprinde o ţigară. În acel moment a devenit din nou fumător şi tot efortul a fost în zadar.
Voinţa este “adrenalină mentală”: ne dă un surplus de energie mentală pentru a trece peste o situaţie dificilă însă rolul voinţei nu este de a produce schimbări de comportament pe termen lung.

Definiţia hipnozei

Iar acum, pentru că avem toate elementele-cheie pentru a înţelege conceptul hipnozei, vreau să revenim la definiţia hipnozei (dată de Departamentul de Educaţie al SUA):

Hipnoza este ocolirea Factorului Critic al Minţii Conştiente şi instalarea gândirii selective acceptate.

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

Hipnoza ne oferă posibilitatea de a ne elibera de credinţele ce ne limitează într-un anumit domeniu şi de a accepta fără a critica, a analiza sau a raţionaliza o sugestie dorită.

De exemplu, utilizarea hipnozei pentru crearea anesteziei a fost acceptată de Asociaţia Medicală Americană în 1958. Acest lucru a fost demonstrat şi apoi acceptat în practica medicală. Însă, dacă o persoană este absolut convinsă şi păstrează credinţa că mintea sa nu poate crea anestezie, acea persoană nu va putea niciodată să obţină anestezia. (Vom discuta pe larg acest subiect la capitolul „Anestezia hipnotică” unde veţi putea urmări şi demonstraţii filmate).

Altfel spus, instalarea gândirii selective crează o stare de sugestibilitate a minţii care ne dă posibilitatea să ocolim credinţele actuale care ne limitează (credinţe pe care le-am primit în familie sau în societate), astfel încât să acceptam alte credinţe ce ne oferă abilităţi noi.

Efectele hipnozei sunt atât de puternice şi de rapide pentru că aceste tehnici lucrează direct cu Mintea Subconştientă, cu percepţiile şi emoţiile, cu obiceiurile şi credinţele pe care le avem.

Puteţi înţelege din figurile de mai jos modul în care funcţionează hipnoza :

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

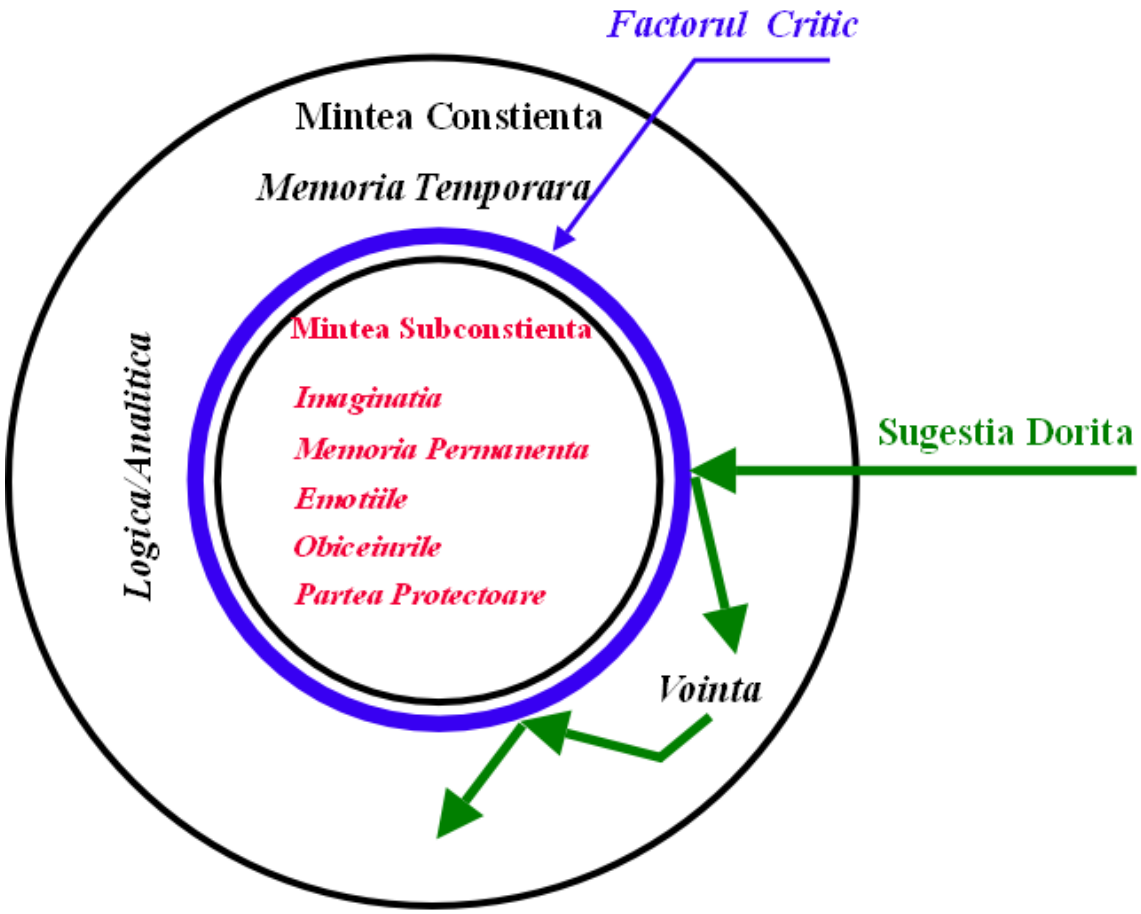


FIG. 2 : MODELUL MINTII IN STAREA OBISNUITA DE SUGESTIBILITATE

ARTJOYLIFE.COM

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

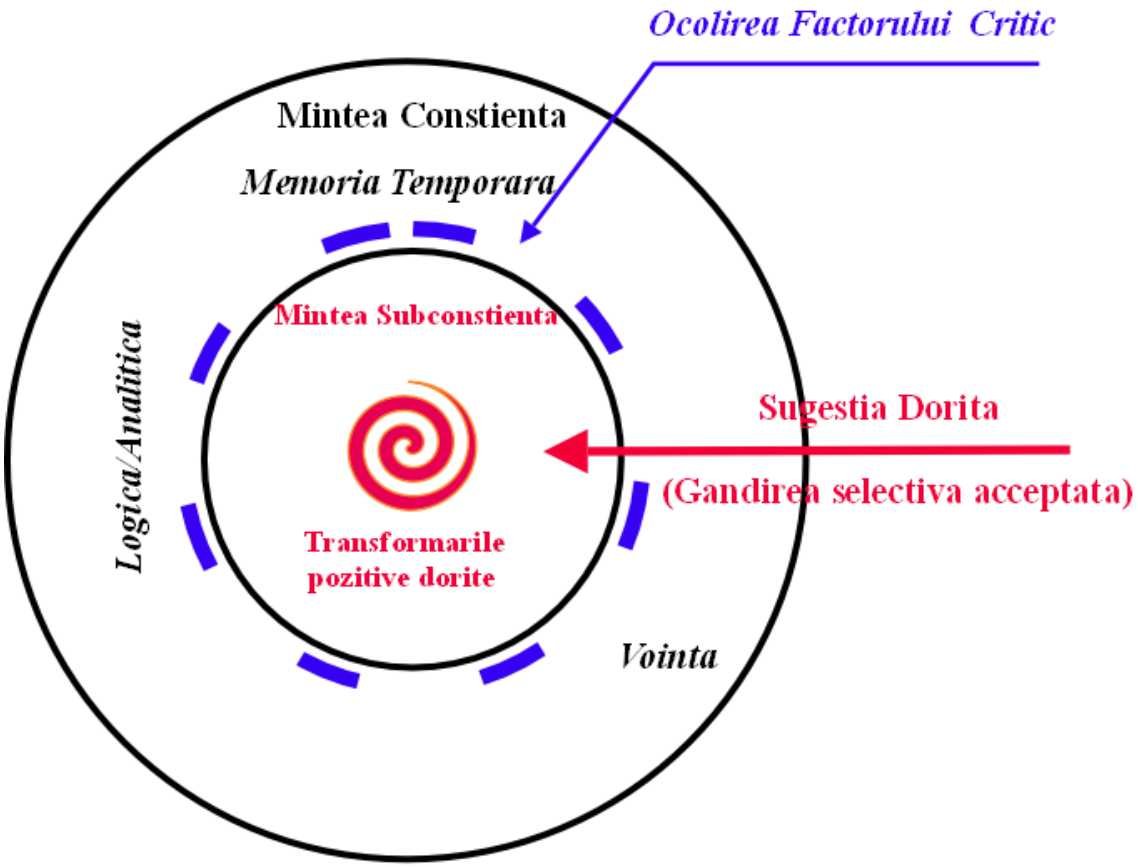


FIG. 3 : MODELUL MINTII IN STARE DE HIPNOZA

ARTJOYLIFE.COM

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

Regulile minţii subconştiente

Din fericire, **Mintea Subconştientă**, deşi la prima vedere poate părea o amestecătură de emoţii, percepţii şi credinţe, funcţionează **după câteva reguli**. Aceste reguli ne ajuta să înţelegem mai bine modul în care interacţionează elementele sale.

Legile minţii

Întregul univers este guvernat de anumite legi: nimic nu este întâmplător, iar tot ceea ce există funcţionează după anumite reguli.

Aceste reguli există, fie că le cunoaştem sau le ignorăm: de exemplu: legea gravitaţiei. Putem fi de acord sau o putem ignora; însă dacă alegem cea de-a doua variantă avem posibilitatea de a simţi imediat consecinţele...

La fel ca şi legile fizicii, mintea umană funcţionează după mai multe reguli. Dacă gravitaţia poate fi uşor “testată”, efectele produse de ignorarea sau încălcarea regulilor minţii sunt mult mai subtile.

Legea #1: Lucrurile pe care le aşteptăm, tind să fie realizate!

Este probabil cea mai importantă “regulă a minţii”. Este regula care explică anumite fenomene ce nu mai pot fi ignorate : “Legea Atracţiei”, efectul placebo, efectul sincronicităţii şi...hipnoza.

Toate aceste fenomene au fost observate însă nu au fost explicate riguros din punct de vedere ştiinţific. Însă ele există vor exista întotdeauna şi vor fi probabil explicate la un moment dat prin formule” şi teorii matematice. Sau poate nu...

Cum poate aceasta lege să explice lucruri în aparenţă inexplicabile?

Şi de ce totuşi.....”Legea atracţiei” nu funcţionează întotdeauna? Dintr-un simplu motiv: “înţelegerea teoretică” a acestei legi nu are nicio valoare dacă nu este “înţeleasă” în mod practic.

Nu este suficient să dorim un lucru: este absolut necesar să-l internalizăm, să-l aducem “în suflet”, să credem şi apoi să **ACȚIONĂM** pentru a-l putea avea.

Teorie vs. Practică

Avem 2 perspective din care putem lucra: prima este cea a minţii conştinete: să aplicam teoria, să găsim argumente, să ne gândim cum putem obţine un lucru, să planificăm, etc.

Mintea conştientă se descurcă foarte bine cu aceste lucruri, dar de cele mai multe ori doar cunoaşterea teoretică nu ne ajută. De exemplu, indiferent cât de mult studiem teoretic mersul pe

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

bicicletă, vom învăţa să mergem cu adevărat doar atunci când acţionăm, când ne aşezăm pe o bicicletă şi exersăm.

Cea de-a doua perspectivă este cea a minţii experienţiale: mintea subconştientă. Odată ce am adus o idee la acest nivel, lucrurile se întâmplă! Nu mai avem nevoie să ne gândim cum să mergem pe bicicletă, pur şi simplu mergem!

Ştim că deţinem această îndemânare şi mai ales **credem** că putem. Şi nu credem doar 99%, credem 100%.

Ceea ce ne putem imagina, putem realiza!

Începând cu cea de-a doua jumătate a secolului trecut a apărut teoria care spune că *“Sistemul nervos răspunde doar la imagini mentale”*. Acest concept a început să fie testat şi aplicat în special în domeniul sportului, folosind tehnicile vizualizărilor creative. Sportivii “îşi imaginau” proba şi o exersau de nenumărate ori în minte pâna atunci când o “internalizau”, până atunci când reuşeau să creadă că pot să doboare recordul. Iar apoi, în „lumea reală”, reuşeau cu adevărat. De ce? Pentru ca făcuseră deja acest lucru, de multe ori..... mental!

Imaginaţie + Emoţie = combinaţia succesului!

Însă vizualizările creative mai au nevoie de un ingredient “secret” pentru a funcţiona: de puterea emoţiilor!

Doar simpla imaginaţie nu este de ajuns: avem nevoie să ne implicăm şi emoţional în imaginea mentală: să simţim că putem atinge acel obiectiv, să ne vedem în timp real, simţind toate emoţiile ca şi cum s-ar întâmpla în prezent.

În acest moment, mintea conştientă este “provocarea” ce poate transforma tehnica vizualizării într-un eşec!

Exista posibilitatea, în acest moment, să intervină o altă regulă a minţii: **“Cu cât este mai mare efortul conştient, cu atât este mai redus răspunsul subconştient”.** Altfel spus, cu cât ne gândim mai mult atunci când vizualizăm, cu atât mai mult ne vom îndepărta de performanţă.

Încă o dată domeniul sportiv este un exemplu: Pentru un atlet, “gândirea” este “moartea performanţei”. Orice alt lucru în afara de ceea ce face îi va afecta în mod negativ rezultatele în proba sportivă.

Expectativa mentală (sau puterea credinţei)

Credinţa este cea care transformă un concept, o idee sau o sugestie în realitate. De ce? Pentru că este un vehicul care transportă un nou concept din “oraşul” minţii conştiente către “continentul” subconştientului.

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

Astfel se poate explica de ce oamenii ajung să facă “lucruri trăznite” sau chiar periculoase: pentru că ideea respectivă a ajuns în subconştient!

De asemenea se poate explica de ce alţi oameni reuşesc să facă lucruri extraordinare chiar dacă nu au nicio şansă (în mod teoretic) de a face acel lucru.

Cum reuşim “să credem” ceea ce dorim să realizam?

Fiecare dintre noi avem foarte multe obiective pe care dorim să le realizam. Unele dintre acestea par a fi realizabile, iar altele le consideram irealizabile. De ce? Pentru că ne este greu să credem că le vom obţine, chiar dacă, în mod conştient le dorim.

De exemplu: foarte mulți oameni îşi doresc să câştige o avere. Însă puțini dintre aceştia chiar reuşesc. De ce unii reuşesc şi alţii nu? Pentru ca cei dintâi cred că pot. Şi găsesc dovezile în acest sens în permanenţă, iar dovezile sunt indicatorii care îi anunţă că sunt pe drumul cel bun!

Aici intervine încă un secret: putem căuta **doar** acele dovezi de care avem nevoie! Cu alte cuvinte, putem să ne deschidem către posibilitate, către oportunitate, să căutăm confirmările care ne ajută să credem. Să credem în propriul nostru succes. Henry Ford spunea : *“If you think you can do a thing or think you can't do a thing, you're right.”* Altfel spus, indiferent de ceea ce crezi sau alegi, ai dreptate!

Şi nu întâmplator Ford a fost unul dintre cei mai bogaţi oameni din lume...

Credinţa ne ajută să reuşim atunci când totul pare împotriva noastră!

Când spun credinţă nu mă refer la aspectul religios. Mă refer la acea încredere de neclintit că lucrurile se vor întâmpla aşa cum dorim!

Fiecare dintre noi putem dobândi această abilitate, indiferent de nivelul intelectual, de sex, de condiţiile sociale sau materiale, indiferent de abilităţile sau calităţile fizice!

Iar pentru că o demonstraţie face “cât o mie de cuvinte”, vă ofer în final o mostră de “inexplicabil”: folosirea autosugestiei pentru a realiza un lucru imposibil din punct de vedere ştiinţific: anestezia (eliminarea senzaţiei de durere) realizată prin autosugestie.

În aceste demonstraţii filmate “l-am testat” pe Cătălin într-o maniera grosolană dar sugestivă. Veţi putea urmări puterea minţii umane în acţiune! Vizionare plăcută!

Demonstraţie filmată 1

Demonstraţie filmată 2

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

Legea #2: Fiecare gând sau idee generează o reacţie fizică

Gândurile noastre ne pot afecta toate funcţiile corpului. De exemplu, grija declanşează schimbări chimice în stomac, schimbări care în timp pot duce la apariţia ulcerului. Furia stimulează creşterea nivelului de adrenalină şi produce schimbări în corp. Frica ne afectează pulsul.

Ideile care au o puternică încărcătură emoţională aproape întotdeauna ajung în Mintea Subconştientă pentru că este acea parte a minţii care generează emoţiile. Odată acceptate, aceste idei continuă să producă aceeaşi reacţie în corp de fiecare dată.

Pentru a elimina sau a schimba reacţiile negative în corp este necesar să schimbăm declanşatorii emoţionali din Mintea Subconştientă.

Legea #3: Imaginaţia este mult mai puternică decât ceea ce cunoaştem în contextul minții umane

Albert Einstein a concluzionat acest principiu în citatul sau celebru “*Imagination is more important than knowledge*”.

Aceasta este o regulă importantă de ştiut atunci când folosim hipnoza şi construim imagini în Mintea Subconştientă, fie pentru că dorim să înlăturăm sau modificam ideile vechi care ne împovărează, sau vrem să construim idei noi care ne ajută.

Legea #4 : Imaginaţia conduce foarte uşor raţiunea

Acesta este motivul pentru care anumite persoane intră orbeşte în anumite situaţii sau se comportă iraţional într-o situaţie. Crimele violente generate de gelozie sunt aproape întotdeauna cauzate de o imaginaţie nestăpânită de raţiune.

Majoritatea dintre noi ne simţim superiori acelora care sunt înşelaţi de escroci şi îşi pierd banii sau acelora care urmează orbeşte un demagog ca şi Hitler. Dar suntem adesea orbiţi de propriile noastre superstiţii**, prejudecăţi şi credinţe** lipsite de raţiune. Orice idee încărcată de o emoţie puternică cum ar fi ura, furia, iubirea sau credinţele noastre puternice politice, religioase, nu poate fi modificate doar folosind raţiunea şi voinţa.

Acest principiu se mai numeşte şi **legea conflictului**. Altfel spus, când **imaginaţia (emoţia) şi logica sunt în conflict**, imaginaţia (emoţia) va triumfa aproape întotdeauna.

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

Legea #5 : Odată ce o idee a fost acceptată de Mintea Subconştientă ea va rămâne acolo până când va fi înlocuită de o alta idee (cu cât ideea rămâne mai mult, cu atât mai greu va fi să o înlocuim).

Odată acceptată, o idee tinde să devină un obicei de gândire fix. Astfel se formează obiceiurile, atât bune cât şi rele. Prima dată este gândul şi apoi urmează acţiunea. Avem atât obiceiuri de gândire cât şi obiceiuri de a acţiona, însă gândul sau ideea declanşează acţiunea.

Astfel este evident: dacă **dorim să ne schimbăm felul de a acţiona (sau un comportament) este necesar să schimbăm ideea pe care o avem despre acel comportament.** Acceptăm ca fiind universal adevărate anumite lucruri : de exemplu, ideea că Soarele răsare la est şi apune la vest şi acceptăm această idee ca fiind adevărată chiar dacă în ziua respectivă este înnorat şi nu vedem Soarele.

Noi păstrăm obiceiuri şi concepţii care nu sunt corecte, nu sunt valide în mod obiectiv, însă totuşi sunt întipărite şi adevărate în mintea noastră.

Unii oameni cred că în momente critice (în care simt o emoţie negativă – supărare, stres, singurătate, teamă) trebuie să fumeze o ţigară sau să mănânce dulciuri, să ia un calmant sau să bea alcool pentru a-i ajuta să depăşească acel moment. Acest lucru nu are un fundament real, dar ideea este adânc înrădăcinată în Mintea Subconştientă şi este un obicei fix de gândire sau/şi de comportament.

Încercarea de a schimba acea idee sau comportament în stare conştientă va întâmpină rezistenţă din partea Minţii Subconştiente.

Legea #6: Fiecare sugestie primită şi acceptată crează mai puţină rezistenţă următoarei sugestii (legea învățării prin repetiție)

Cu cât un obicei persistă de mai mult timp, cu atât este mai uşor de realizat. Odată **ce un obicei este format, devine automatism şi este dificil de înlăturat.** Altfel spus, odată ce o sugestie a fost acceptată de Mintea Subconştientă, devine mai uşor pentru următoarele sugestii similare să fie acceptate şi urmate.

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

Legea #7: Un simptom indus emoţional tinde să producă schimbări în corp dacă persistă mult timp

Mai mult de jumătate din afecţiunile organismului sunt cauzate de o reacţie a sistemului nervos la idei negative păstrate în Mintea Subconştientă.

Există într-adevăr afecţiuni cauzate de germeni, paraziţi, viruşi, etc. Dar în acelaşi timp, dacă ne temem că vom fi bolnavi, şi vorbim constat despre “dureri de cap” sau “dureri de stomac”, în timp pot apărea schimbări de natură organică iar problemele devin reale, fizice. **Mintea şi corpul sunt inseparabile.** De aceea dacă vom continua să discutăm sau să ne gândim în mod constant la “durerea de cap” sau la “durerea de stomac”, în timp vom genera acele schimbări în organism.

Legea #8: Atunci când lucrăm cu Mintea Subconştientă şi funcţiile acesteia, cu cât efortul conştient este mai mare, cu atât mai mic va fi răspunsul subconştient

Aceasta regulă dovedeşte că **“puterea voinţei” nu se aplică pentru Mintea Subconştientă!**

De exemplu, cu cât încercăm mai mult să adormim, cu atât mai greu ne ia somnul. Regula este: **“Când lucrăm cu Mintea Subconştientă, nu forţa apariţia rezultatului”.**

Aceasta înseamnă că este necesar să creăm **expectativă mentală pozitivă** că problemele pot (şi vor) fi rezolvate. În timp, vom învăţa că uneori este mai bine să **“lăsăm lucrurile să se întâmple”** decât să încercăm **“să forţăm apariţia rezultatului”**.

Aplicarea acestor principii în tehnicile hipnozei ne oferă “pârghia” necesară pentru a realiza transformări profunde, la nivelul subconştientului. Orice tehnică folosită în hipnoză trebuie să fie în concordanţă cu aceste “legi” pentru a crea transformări viabile şi permanente.

Pentru a putea folosi cu succes tehnicile hipnozei sunt necesare cel puţin 2 elemente: primul este **crearea unei expectative mentale pozitive** (despre care tocmai am discutat).

Cel de-al doilea element este **eliminarea concepţiilor greşite care generează teamă faţă de hipnoză.** Majoritatea persoanelor au numeroase concepţii greşite despre acest domeniu, iar atât **timp cât o persoană se teme de hipnoză, şansele de a obţine transformările dorite cu ajutorul hipnozei sunt ca și inexistente**.

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

Hipnoza între mit şi realitate

Sunt puţine subiecte atât de controversate ca şi **hipnoza**. Iar acest lucru se datorează “aurei de mister” în care s-a aflat hipnoza timp de sute de ani. Odată cu apariţia televiziunii, **hipnoza a devenit un subiect preferat al filmelor şi al spectacolelor** ce îmbină fascinaţia şi curiozitatea cu teama şi „misterul”.
În acelaşi timp tehnicile hipnotice a început să fie aplicate în domenii ce au un fundament riguros din punct de vedere ştiinţific, cum ar fi medicina, sportul sau criminalistica.

Deşi tehnologia a avansat extraordinar comparativ cu secolele 18-19 pe vremea când Franz Anton Mesmer sau James Braid descopereau primele aplicaţii ştiinţifice ale hipnozei, totuşi în prezent **nu se poate încă explica exact modul în care funcţionează hipnoza.** Chiar şi teoriile “ştiinţifice” se contrazic şi de cele mai multe ori experienţele din realitate demontează „ipotezele” specialiştilor de renume în acest domeniu.

Dacă există atâtea semne de întrebare chiar şi la cele mai “mari case”, **ce se poate spune despre lucrurile pe care oamenii obişnuiţi le cred despre hipnoză?** Ei bine, lipsa de informaţii corecte şi prejudecăţile primează. Din din acest motiv m-am hotărât să abordez cele mai întâlnite concepţii şi idei eronate despre hipnoză în acest capitol.

Clarificarea unor concepţii şi credinţe greşite despre hipnoză

Hipnoza nu este somn

Când suntem în hipnoză nu dormim. Suntem conştienţi de tot ceea ce se întâmplă în jurul nostru, auzim foarte clar totul (pentru că ascultăm şi urmăm instrucţiunile primite).

Toate cele 5 simţuri (Vizual, Auditiv, Tactil, Olfactiv şi Gustativ) **sunt, de fapt, mai ascuţite** – auzim mai bine şi simţim mai bine. Mintea este mult mai alertă decât în starea obişnuită.
Dacă folosim o inducţie hipnotică de tip relaxant, corpul va fi extrem de relaxat şi vom avea ochii închişi. Din acest motiv, cei aflaţi în exterior ar putea crede că dormim.

Nu poţi rămâne blocat în hipnoză – poţi să ieşi oricând din această stare

Hipnoza este o stare consensuală. Nimeni nu poate intra în starea de hipnoză dacă nu doreşte acest lucru. Este asemănătoare unui dans: hipnotistul conduce, iar dansul va exista doar dacă

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

persoana va dori să fie condusă şi va urma instrucţiunile hipnotistului.
Pentru a ieşi din hipnoză este necesar să nu mai urmăm instrucţiunile sau să dorim să ieşim din hipnoză şi vom ieşi instantaneu. Acelaşi lucru este valabil şi pentru sugestiile primite.
Nimeni nu ne poate induce sugestii pe care nu le dorim.

Nu ne poate face nimeni să realizăm lucruri care sunt în contradicţie cu credinţele şi moralitatea noastră

Am menţionat mai devreme faptul că atunci când suntem în hipnoză nu vom accepta sugestii pe care nu le dorim sau care sunt în contradicţie cu standardele noastre morale. De asemenea, **nu acceptăm sugestii care ne pun pe noi sau pe alţii în pericol.** De exemplu, dacă suntem în hipnoză şi apare o situaţie periculoasă (un incendiu sau o ameninţare) vom ieşi imediat din hipnoză şi vom evita acel pericol.

Nu putem fi “controlaţi” când suntem în hipnoză

Acesta este unul dintre cele mai des întâlnite concepte şi este **total eronat.** Aş fi vrut să fie adevărat pentru că astfel succesul cu hipnoza ar putea fi garantat.
Ideea de “a fi controlat” a fost popularizată intens prin intermediul filmelor. Filmele sunt realizate pentru a vinde bilete şi trebuie să prezinte senzaţionalul, să atragă publicul şi nu neapărat să-l informeze corect. Nu cred că sunt prea multe persoane adulte care cred că personajele din filme există cu adevărat (ex. Mos Crăciun, Frankenstein, Batman, etc).

Totuşi cred că hipnoza pe care o văd în filme are puterea de “a controla” şi de a transforma un om într-un “robot subjugat dorinţei hipnotizatorului malefic”. Aceasta concepţie greşită se perpetuează datorita faptului că are o mare priză la publicul larg iar acest public este avid de senzaţional.

Când eşti în hipnoză nu vei divulga secrete sau informaţii confidenţiale

Atunci când ne aflam în hipnoză nu vom divulga “secretele ascunse” pentru că **suntem în permanenţă în control** chiar şi în cele mai “adânci” stări hipnotice.

Noi vom decide dacă dorim să acceptam sugestiile şi tot **noi controlam toată informaţia pe care dorim să o transmitem.** Dacă cineva încearcă “să ne smulgă un secret”, are şanse incomparabil mai mari să reuşească atunci când suntem în starea obişnuită de conştiinţă decât în starea de hipnoză pentru că în **hipnoză mintea este mult mai alertă şi gândeşte mult mai bine.**
Hipnoza este folosită şi în sălile tribunalelor pentru a dezvălui detaliile pierdute ale unui incident.

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

Însă persoana care intra în hipnoză este **martorul care îşi va aminti cu mai mare acurateţe detaliile evenimentului** şi nu suspectul. Pentru că **suspectul, în stare de hipnoză, este capabil să mintă mult mai bine şi este mult mai creativ decât** în starea normală de conştiinţă.

Nu ne pierdem cunoştinţa atunci când suntem în hipnoză

Hipnoza este o stare de sugestibilitate ridicată şi de concentrare a atenţiei. În hipnoză suntem mult mai alerţi decât în starea obişnuită. În acelaşi timp suntem mult mai relaxaţi, astfel încât o persoană din exterior ar putea crede că dormim sau suntem inconştienţi. Din acest motiv a apărut această concepţie greşită.

Nu vom face lucruri ciudate asa cum am văzut la TV

Multe persoane au văzut show-uri TV în care persoane aflate în hipnotiză “măcăne” sau “latră”. Principiile pe care se bazează hipnoza de scenă sunt similare cu cele discutate mai devreme: de regulă, persoanele care urcă pe scenă sunt persoanele care **doresc să se dea în spectacol şi acceptă sugestiile** caraghioase date de către hipnotistul de scenă.
Acei oameni vor să se afle acolo şi să facă show. Şi **aleg atitudinea care face sugestia să funcţioneze** – ***“Îmi place această sugestie şi ştiu că va funcţiona”.*** Şi rezultatul se vede şi mai ales se aude prin hohote de ras. Uneori, printre cei care urcă pe scenă sunt şi persoane care nu răspund sugestiilor primite. Pe aceştia hipnotistul de scenă îi trimite pur şi simplu înapoi în sală sau dacă sunt de multă vreme pe scenă, îi ignoră şi se concentrează asupra celorlalţi care vor să accepte sugestiile.

Nu există sentimentul de a fi în hipnoză

O persoană aflata în hipnoză este cea mai puţin potrivită persoană să determine faptul că se află în hipnoză. Pentru că **nu exista niciun sentiment “de a fi hipnotizat”.**
În stările “adânci” ale hipnozei pot apărea anumite senzaţii fizice, dar nu este obligatoriu: senzaţia de furnicare a pielii, senzaţia de greutate, de scufundare sau de ridicare a corpului. **Persoana potrivită să stabilească nivelul hipnozei este hipnotistul.**

Acesta va observa anumite semne ale instalării hipnozei şi de asemenea, are la dispoziţie o suită de teste pentru a stabili nivelul transei. Un hipnotist foarte bun va folosi anumite proceduri pe parcursul ședinței pentru a convinge persoană că se află în hipnoză.
Motivul pentru care hipnotistul face acest lucru: o persoană va accepta mult mai uşor sugestiile hipnotice pentru schimbările pe care le doreşte atunci când: **este convinsă că este în hipnoză, are o expectativă mentală pozitivă a succesului şi obţine un nivel adânc al transei.**

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

Hipnoza nu este magie sau vrăjitorie

Hipnoza a fost recunoscută şi folosită în practica medicală de către Asociaţia Medicală Americană (AMA) începând cu anul 1958. Aplicaţiile **medicale ale hipnozei** cuprind, dar nu sunt limitate la: anestezie, naştere fără dureri, managementul durerii, eliminarea alergiilor, etc.
Este folosită de medici, psihologi şi de către persoane specializate în acest domeniu. Există o întreagă suită de credinţe greşite, generate în principal de teamă şi ignoranţă, care afirmă "valenţele mistice" ale hipnozei.
Revin din nou la ideea prezentată mai sus a predispoziţiei publicului larg pentru senzaţional şi inedit care, în colaborare cu o imaginaţie bogată, generează cele mai năstruşnice concepte. Din nefericire, aceste concepte sunt prezentate de către anumite persoane ca fiind axiome universal valabile.

În cazul în care dorești să afli mai multe aspecte despre un anume domeniu, oricare ar fi acesta, îți recomand **să te documentezi din surse multiple.** Marea majoritate a oamenilor au auzit despre hipnoză prin intermediul altor persoane care "le-au vândut o poveste" şi care la rândul lor au deprins în mod similar concepţii şi idei greşite de la alţii sau din mass-media. Am observat cu toţii cât de uşor este să emiţi o afirmaţie pe care o crezi universal valabilă despre un anumit lucru, bazându-te doar pe o opinie sau pe o credinţă nefondată.

Hipnoza este un proces sigur – nu ţi se poate întâmpla nimic rău în hipnoză

Nimeni nu a fost rănit sau nu a păţit ceva rău doar intrând în hipnoză. Fiecare om intră în hipnoză de câteva ori în fiecare zi. Hipnoza este o stare de sugestibilitate crescută (abilitatea de a accepta informaţii la nivel subconştient sau inconştient).
La fiecare nivel de conştiinţă (Conştient, Subconştient, Inconştient), există o funcţie **protectoare a minţii** care în mod automat elimină o sugestie ce pare periculoasă. De fapt, orice sugestie care pare periculoasă sau care ne poate răni într-un fel, ne poate face să ieşim din hipnoză.
Hipnoza a fost recunoscuta de AMA încă din 1958 şi a fost folosită de mulţi profesionişti în medicină şi psihologie de-a lungul a peste **200 de ani** în deplină siguranţă, în sute de mii de cazuri.

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

Exemple de stări hipnotice ce apar în mod natural în viaţa noastră

Unul dintre cele mai importante lucruri pe care vreau să le menţionez este că **hipnoza apare în mod natural**. Să vă dau câteva exemple de stări hipnotice ce apar în mod obişnuit în viaţa noastră:

Hipnoza „de autostradă”

Majoritatea oamenilor care au condus o maşină probabil că au experimentat asta: în timp ce conduc se pot gândi la orice altceva în afară de condus, poate la problemele cotidiene sau la ce vor face în weekend. **Mintea Subconştientă** în acest caz conduce maşina, iar acea persoană intră într-o stare hipnotică pentru că are atenţia concentrată la un anumit subiect şi dintr-o dată se gândeşte: *“Oare am ratat ieşirea de pe autostradă?”* sau *“Unde a zburat timpul”?*

Aceste situaţii se întâmplă în mod frecvent şi sunt stări naturale de hipnoză.
Însă la cel mai mic pericol, acea persoană va ieşi instantaneu din starea „hipnotică” şi va acţiona pentru a elimina pericolul respectiv, frânând sau ocolind brusc un obstacol apărut în cale.

Starea hipnotică înainte de a adormi şi în timpul zilei

De fiecare dată când adormim şi când ne trezim, trecem printr-o stare intermediară a somnului numita starea **hipnagogică.**
Tranziţia **spre starea de somn** (la adormire) şi **dinspre starea de somn** (la trezire) sunt momente în care experimentăm un spectru larg de experienţe senzoriale care pot apărea în orice formă, de la cvasi-imperceptibil până la halucinaţii intense. În timpul zilei, adeseori intrăm în stări hipnotice uşoare: când “visăm cu ochii deschişi”, când citim o carte care ne captivează sau când urmărim un film interesant.

Orice sportiv într-o competiţie este în hipnoză

Dacă un jucător de tenis, de exemplu, s-ar gândi în mod conştient cum ar fi mai bine să lovească mingea sau ar număra câţi paşi face pe minut, ar pierde cu siguranţă meciul.

Analgezie şi anestezie în mod natural

În stări adânci de hipnoză **putem să experimentăm analgezia sau anestezia.**
Analgezia este **blocarea senzaţiei de durere** iar anestezia este **blocarea completă a oricărei senzaţii tactile.** Ştiu că mie personal mi s-a întâmplat uneori şi probabil că şi ţie ţi s-a întâmplat să vezi pe mână sau pe picior vânătăi sau zgârieturi şi să te întrebi: *“De unde au apărut?”*

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

Ei bine, au apărut astfel: în timpul zilei ne concentrăm asupra unei activităţi, iar acest fapt ne permite să intrăm într-o stare naturală de hipnoză. Apoi, în mod accidental, ne lovim sau ne zgâriem şi nu simţim nimic pentru că atenția noastră este în altă parte.

Astfel, chiar şi fenomene hipnotice profunde ca și anestezia sau analgezia, sunt stări de hipnoză ce apar în mod natural în viaţa noastră.

Aici se încheie partea introductivă. În următoarele capitole vei putea afla **tehnicile şi “secretele”** cu ajutorul cărora un hipnotist îşi poate ajuta clienţii să îşi atingă obiectivele chiar şi atunci când orice altă metodă a eşuat!

Inducţia hipnotică şi nivelele transei hipnotice

Hipnoza este un proces

Hipnoza nu este o stare “constantă” ci este un **proces ce trece prin mai multe etape succesive.** Cu cât o persoană se află la un nivel “mai adânc” al hipnozei, cu atât acea persoană devine mai sugestibilă.

Sugestibilitatea este capacitatea de a accepta informaţiile dorite ocolind Factorul Critic al Minţii Conştiente.

Inducţia hipnotică

Inducţia hipnotică este un set de instrucţiuni sau de gesturi care ajută o persoană să obţină o stare de hipnoză. Există foarte multe modalităţi de a obţine hipnoza, de la cele clasice, în care hipnotistul mişcă celebrul ceas cu lanţ în faţa persoanei respective, până la inducţiile extrem de rapide folosite în hipnoza de scenă.

Eu prefer inducţia Elman – o inducţie de tip rapid ce permite obţinerea nivelului 4 de transă în 3-4 minute, însa de multe ori folosesc inducţii instantanee, ce permit obţinerea transei… instantaneu.

Nivelele hipnozei

Tranziţia de la starea de conştiinţă normală către cea mai “adâncă” stare hipnotică este realizată trecând prin etape intermediare, cuantificate cu ajutorul unor scale hipnotice.

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

Cea mai folosită dintre acestea este **scala Harry-Arons** ce descrie fenomenul hipnozei pe 6 nivele:

1. Nivelul hipnoidal. Este caracterizat prin **catalepsia unor grupe mici de muşchi**, de regulă, muşchii pleoapelor. În acest context, catalepsia reprezintă blocarea unor grupe de muşchi produsă prin sugestie.

2. Nivelul uşor al hipnozei. Este caracterizat prin **catalepsia unor grupe mai mari de muşchi**, de regulă, catalepsia braţului produsă prin sugestie.

3. Nivelul mediu al hipnozei. Acesta este caracterizat prin **catalepsia întregului corp.** Aceste prime 3 nivele ale hipnozei sunt nivelele cataleptice caracterizate prin relaxare fizică. Următoarele 3 nivele reprezintă stările adânci de hipnoză, necesare pentru realizarea transformărilor profunde la nivelul subconştientului.

4. Nivelul de prag al somnambulismului. Este caracterizat prin **amnezia (uitarea) unor informaţii** produsă prin sugestie. Testul clasic pentru amnezie este cel al amneziei numerelor – inclus în inducţiile hipnotice tip Elman.

Este primul nivel de “relaxare” al minţii conştiente în care pot fi produse schimbări senzoriale, cum ar fi analgezia. Analgezia în acest context înseamnă eliminarea senzaţiei de durere realizată prin sugestie.

5. Nivelul somnambulismului. Este un nivel în care **pot fi produse schimbări senzoriale profunde**, cum ar fi anestezia. Anestezia în acest context înseamnă eliminarea oricărei senzaţii tactile dintr-o anumită parte a corpului. De asemenea, în acest nivel de hipnoză pot fi produse halucinaţii pozitive pentru oricare dintre cele 5 simţuri (vizual, auditiv, tactil, gustativ sau olfactiv).

Halucinaţia pozitivă este percepţia (prin sugestie) a unui anumit stimul ce nu există în realitate, fie că este vorba de o imagine, un sunet sau o senzaţie.

6. Nivelul somnambulismului profund. În plus faţă de nivelul precedent, în acest nivel **pot fi experimentate halucinaţiile negative.** Halucinaţia negativă este lipsa percepţiei (prin sugestie) a unui anumit stimul care există în realitate.

Ultimele 3 nivele ale hipnozei stabilesc transa necesară transformărilor profunde la nivelul Minţii Subconştiente. Pentru fiecare dintre acestea, există teste specifice, unele dintre ele fiind evidente pentru persoana ce experimentează hipnoza, iar altele ascunse, în care persoana respectivă nu “conştientizează” că este testată.

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

Semnele instalării hipnozei

Există câteva elemente care ne pot arăta instalarea hipnozei. Aceste semne nu sunt specifice neapărat unui anumit nivel al transei, însă ne pot informa că persoana respectivă se află într-o stare hipnotică. Semnele ale instalării hipnozei sunt **foarte dificil de mimat de către o persoană ce nu se află în hipnoză** pentru că reprezinta reacţii declanşate de mintea sa subconştientă (reacţii fiziologice).

Acestea sunt:

- **Mişcarea rapidă a pleoapelor (Rapid Eye Movement – REM);**
- **Creşterea temperaturii corpului;**
- **Înroşirea ochilor şi a pielii**;
- **Lăcrimarea**

Tehnici de hipnoză: Sugestia Directă

Este **prima dintre tehnicile hipnotice** şi este folosită de către majoritatea hipnotiştilor. Odată obţinută transa, hipnotistul îi transmite persoanei sugestii directe, în funcţie de scopul dorit.

De cele mai multe ori **sugestia directă este transmisă sub forma unui script** – un text ce abordează o anumită problemă din mai multe perspective. Hipnoza bazată pe sugestia directă este hipnoza „clasică”, în care persoana aflată în hipnoză este relativ pasivă, primeşte sugestiile şi le poate accepta dacă le doreşte.

Există mai multe “trucuri” care pot transforma o ședință obișnuită de sugestie directă într-o ședință de succes, “trucuri” pe care o să vi le prezint în continuare.

Cum trebuie să fie o sugestie?

Există mai mulţi **factori ce afectează durata de funcţionare a unei sugestii.** Aceşti factori sunt:

1. **Numărul de repetări**;
2. **Nivelul de hipnoză** în care se află persoana;
3. Dacă sugestia **este în acord cu emoţia asociată obiectivului** dorit;
4. **Autoritatea** persoanei care oferă sugestia.

O sugestie trebuie să fie simplă, formulată în termeni pozitivi şi la timpul prezent, să fie măsurabilă şi să includă o recompensă.

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

Hipnoza și învățarea

„Învățarea înseamnă o schimbare de comportament” - Wyatt Woodsmall

Există o mare diferență între a învăța și a accesa o informație.

A accesa o informație însemnă a-ți îndrepta atenția către un concept teoretic pentru a-i înțelege conceptual semnificația.

A învăța înseamnă a face un pas mai departe: nu doar să accesezi o informație ci să o internalizezi și, datorită informației primite, să îți poți schimba comportamentul.

Iar această internalizare presupune ca informația respectivă să ajungă la un nivel profund pentru a crea un obicei (preferabil pozitiv) pe care să-l poți realiza automat, fără efort.

Există o singură posibilitate de a internaliza o informație pentru a o transforma într-un obicei: informația trebuie să ajungă la nivelul subconștientului!

Întrebarea este: Cum poți aduce rapid o informație în subconștient?

Răspuns: folosind o stare optimă pentru învățare: starea de sugestibilitate.

Complianță și sugestibilitate

Complianța față de o informație însemnă accesarea informației la nivel conștient prin folosirea atenției.

Practic, de fiecare dată când ne concentrăm atenția și citim o carte, ascultăm un trainer sau parcurgem etapele unui program de învățare.

Sugestibilitatea însemnă mult mai mult decât o simplă concentrare a atenției.

Sugestibilitatea este capacitatea unei informații de a produce transformări la nivelul minții subconștiente.

Sugestibilitatea creează o schimbare a filtrelor prin care percepem realitatea și care nu are neapărat legătură cu activitatea conștientă.

Fiecare dintre noi am folosit sugestibilitatea pentru orice lucru pe care l-am învățat vreodată.

Copiii știu cel mai bine cum să folosească aceasta capacitate ca să învețe rapid cum să meargă, să vorbească, să relaționeze.

Un copil este mult mai sugestibil decât un un adult și învăța intuitiv. Pentru un copil informația are instantaneu o aplicație practică și îl stimulează să acționeze și.... să învețe!

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

Cele 4 efecte ce pot fi obținute prin hipnoză: efectele ideo-dinamice

Aceste efecte sunt create prin aplicarea informației (ideii) la nivelul subconștientului și sunt în mișcare (Ideo-dinamice).

Efecte ideo-motorii (fizice) pot fi mișcările fine subconștiente cum ar fi mișcarea unui pendul. De asemenea, pot fi tensionarea unor grupe musculare prin sugestie (catalepsii) sau detensionarea unor grupe musculare (relaxare);

Efecte ideo-senzoriale însemnă orice schimbare de senzație (cum ar fi eliminarea durerii sau eliminarea completă a senzațiilor);

Efecte ideo-emoționale însemnă orice schimbarea a stării emoționale prin sugestie;

Efecte ideo-cognitive însemna capitate de a reține și de a reda informația (hipermnezie sau „super capacitate de învățare”. De asemenea, în sens opus, poate fi capacitatea de a șterge selectiv o informație (amnezie).

Acestea sunt cele 4 efecte ideo-dinamice realizate într-o stare înaltă de sugestibilitate.

Demonstrație pentru inducții și efecte ideo-dinamice

Poți urmări în filmul de mai jos câteva inducții hipnotice rapide și efecte hipnotice: catalepsie, anestezie, amnezie temporară prin sugestie directă.

Video: Demonstrație de hipnoză și anestezie hipnotică

Aplicaţiile sugestiei directe

Sugestia directă poate fi aplicată cu succes atât în sedințe individuale cât şi în cele de grup. În general, **orice chestiune care nu are o cauză emoţională profundă poate fi abordată cu succes folosind doar sugestia directă:** eliminarea durerii, teama de vorbit în public, eliminarea stresului, îmbunătăţirea memoriei şi a concentrării, eliminarea anxietăţii înainte de examene, îmbunătăţirea performanțelor sportive, etc.

Puteţi înţelege mai bine ideile prezentate şi aplicarea sugestiei directe într-o şedinţă filmată.

Totuşi, **tehnica sugestiei directe este relativ limitată în cazul unor probleme ce au declanşator emoţional:** eliminarea fobiei sau a depresiei, renunţarea la fumat, slăbitul, îmbunătăţirea respectului de sine, etc. Atât timp cât acea emoţie este activă în Mintea Subconştientă, ea va genera, mai devreme sau mai târziu, comportamentul nedorit, iar **sugestia directă nu va reuşi decât să mascheze temporar acel comportament.**

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

Pentru a avea succes în abordarea acestor cazuri, hipnoza ne oferă cel mai puternic instrument: **posibilitatea de “a ne întoarce în timp” şi de a neutraliza evenimentul care a generat emoţia respectivă.**

Există o tehnică hipnotică ce ne oferă această posibilitate. Despre această tehnică, vom discuta în capitolul viitor.

Regresia Hipnotică

Hipnoza ne oferă un instrument pe care nicio altă disciplină nu l-a egalat până acum: posibilitatea de a “ne întoarce în timp” pentru a corecta o experienţă trăită din viaţa noastră, aducând toate resursele, toate informaţiile pe care le avem în prezent şi pe care nu le aveam atunci.

Avem posibilitatea cu ajutorul acestei tehnici **“să fi ştiut atunci ceea ce ştim acum” şi să creăm o nouă percepţie a realităţii în ceea ce priveşte o situaţie limitativă majoră din viaţa noastră.**

Regresia hipnotică nu este o tehnica nouă: Sigmund Freud a fost familiarizat cu această tehnică, considerând regresia hipnotică cel mai valoros instrument de sondare a minţii subconştiente. Din păcate, Freud nu cunoştea inducţii hipnotice rapide şi avea nevoie de 2-3 ore pentru a ajuta un client să obţină transa necesară regresiei hipnotice. Din acest motiv a abandonat această metodă în favoarea psihanalizei.

Ce este regresia hipnotică?

Regresia hipnotică este de fapt **o halucinaţie pozitivă.** Spre deosebire însă de o simplă halucinaţie, regresia hipnotică permite persoanei aflate în hipnoză să **retrăiască** un eveniment ca şi cum s-ar întâmpla pentru prima dată.

În nivelul adânc de hipnoză (de la nivelul 4 în sus) informaţiile din Mintea Subconştientă pot fi accesate cu ajutorul sugestiei. Vă reamintiţi probabil că subconştientul înregistrează orice informaţie, **orice percepţie şi orice emoţie pe parcursul întregii vieţi.** Ei bine, putem accesa aceste informaţii cu uşurinţă, folosind regresia hipnotică.

Regresia poate fi folosită în mai multe scopuri: fie pentru a remedia o problemă de comportament sau o credinţă limitativă, fie pentru a recupera informaţii dintr-un eveniment “uitat”, fie pur şi simplu ca şi divertisment în hipnoza de scenă.

Însă cea mai valoroasă aplicaţie al regresiei este de a găsi evenimentul iniţial care a generat problema. Acest eveniment se numeşte **evenimentul sensibilizator iniţial sau ISE (Initial Sensitizing Event).**

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

ISE apare, de regulă, la vârste foarte fragede, în general între 1 şi 3 ani. Din nefericire, la o vârsta atât de fragedă este aproape imposibil să reţinem în mod conştient evenimentul respectiv. Însă emoţia generată de acel eveniment este activă în subconştient şi ne “conturează” stările şi comportamentul din prezent.

“***Lucrurile pe care le-am făcut în trecut, le facem în continuare, în mintea noastră”*** **- Dave Elman**

Fiecare eveniment ulterior asemănător cu ISE care a reîntărit emoţia sau comportamentul-problemă se numeşte **eveniment sensibilizator ulterior sau SSE (Subsequent Sensitizing Event)**.

Însă comportamentul-problemă poate să apară mult mai târziu decât ISE. Evenimentul care declanşează acest comportament se numeşte **evenimentul generator al simptomului sau SPE (Simptom Producing Event).**

Să exemplific cu un caz simplu: Frica de apă.

Persoana în cauză are ISE la 2 ani când a alunecat în cadă şi era să se înece. Noroc că mama a fost vigilentă şi a salvat situaţia. Urmează apoi mai multe SSE: la 4 ani când a căzut în piscină şi a fost din noua salvată de tatăl ei, la 6 ani când “a înghiţit” un val la mare, la 8, 10, ...15 ani. Iar la 18 ani cu ocazia majoratului apare un alt eveniment “sensibilizator” la piscină.

Toate aceste SSE reîntăresc evenimentul iniţial până în momentul în care se atinge o masă critică emoţională şi fobia se declanşează. Acel eveniment este evenimentul declanşator al problemei sau SPE (Simptom Producing Event).

Ei bine, dacă încercăm să neutralizăm evenimentul de la piscină (pe care persoana şi-l aminteşte conştient), problema va recidiva în scurt timp. Dacă vom neutraliza evenimentul de la 8,10, 15 ani, după o anumita perioadă de timp, vom avea acelaşi rezultat temporar.

Pentru a avea succes în eliminarea fobiei trebuie să eliminăm încărcătura emoţională asociată cu ISE de la vârsta de 2 ani!

Pentru că, de fiecare dată când persoana simte disconfortul emoţional al fobiei, **retrăieşte emoţia copilului de 2 ani care se înnecă în cadă**!

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

Puntea afectivă

Cum găsim ISE printre miile de evenimente emoţionale din viaţa unei persoane? Cum găsim „acul în carul cu fân” ?

Iar răspunsul este : **puntea afectivă sau AB (Affect Bridge)**

Puntea afectivă este o tehnică care ne permite să găsim primul eveniment din viaţa unei persoane asociat cu o anumita emoţie. AB este o tehnică pe cât de simplă pe atât de puternică: în starea adâncă de hipnoză, persoana recrează prin sugestie sentimentul pe care îl simte (sentiment negativ în cazul fobiei). Vă reamintiţi când am discutat despre modul de funcţionare al subconştientului şi modul în care asociază **emoţii, percepţii şi evenimente înregistrate**?

Ei bine, de fiecare dată când persoana simte emoţia, acesta emoţie este asociată cu toate evenimentele în care s-a simţit astfel.

Apoi, regresia este realizată succesiv, asociind emoţia cu fiecare întamplare trăită, până la găsirea ISE.

Sunt 5 elemente pe care dorim să le aflăm din fiecare eveniment al regresiei :

1. **Vârsta persoanei în regresie** ;
2. **Ce se întâmplă ?**
3. **Cine sunt participanţii la eveniment ?**
4. **Care sunt emoţiile (componenta afectivă) ?**
5. **Care sunt gândurile persoanei în regresie (componenta cognitivă) ?**

Tehnica Informării Copilului din Interior

Odată găsit ISE, este necesar să neutralizăm emoţia asociată. Trebuie să înţelegem că în acel moment, persoana aflată în regresie **retrăieşte** întregul eveniment într-o **stare asociată**, adică din perspectiva copilului de 2 ani (în acest exemplu).

Tehnica Informării Copilului Interior - ICT (Informed Child Technique) ne permite să aducem “copilului” resursele necesare pentru a retrăi evenimentul respectiv fără **a simţi emoţia negativă asociată**.

Cu alte cuvinte, “copilul” va afla atunci ceea ce “adultul” ştie în prezent. Este o modalitate de a desensibiliza persoana de evenimentul respectiv permiţând o **“verificare a realităţii”.**

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

De fapt, întregul proces al regresiei hipnotice nu este altceva decât “**verificarea realităţii”,** pentru că de cele mai multe ori “copilul” a perceput eronat situaţia respectivă.

Pentru mai multe detalii privind emoţiile şi “verificarea realităţii” puteţi reciti Limbajul Secret al Sentimentelor.

De cele mai multe ori emoţia simţită de copil este exagerată. În cazul prezentat, copilul a simţit probabil că va muri înecat. În realitate însa, mama l-a salvat după 5 secunde.

Copilul nu a fost deloc în pericol iar aceasta ”înţelegere la nivelul subconştientului” detensionează emoţional întregul eveniment!

Ce se întâmplă însa dacă situaţia respectivă ar fi fost alta? Dacă mama ar fi fost neglijentă în mod intenţionat şi a pus copilul în pericol?

În acest caz, este necesar ca persoana „adultă” să ierte ofensatorul (în cazul de faţă mama).

Tehnica Iertării este un alt instrument al hipnozei care oferă transformări rapide şi profunde, de cele mai multe ori atunci când nimic altceva nu funcţionează!

Pentru a înţelege mai bine în ce constă regresia hipnotică şi puntea afectivă, puteţi urmări aici o demonstraţie video.

Regresia în vieţi anterioare - între mit şi adevăr

Subiectul existenţei vieţilor anterioare a fost şi rămâne o mare controversă pentru publicul larg. Există cu adevărat vieţi anterioare? Iar dacă există, atunci cum a fost într-o viaţă anterioară? Cu ce informaţii de acolo te poţi întoarce în prezent?

Am ajuns să descopăr experienţa vieţilor anterioare într-un mod indirect, lucrând şedinţe de hipnoză împreuna cu clienţii mei. Folosesc regresia hipnotică în peste 50% din şedinţele de lucru, în special pentru a găsi cauzele unor probleme: fie că este vorba de începutul unui obicei nociv, cum ar fi mâncatul în exces, fumatul sau dependenţa de alcool, fie pentru a găsi momentul apariţiei unor probleme emoţionale.
Regresia hipnotică este tehnica ce permite unei persoane să acceseze percepţiile pe care le-a avut într-un anumit moment al vieţii - indiferent cât de devreme a avut loc acea situaţie.

În general, problemele dificil de înlăturat îşi au originea în întâmplări petrecute la o vârsta foarte

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

fragedă: 1-3 ani. Într-un număr semnificativ din cazurile de regresie lucrate, s-a ajuns până în perioada prenatală. Însă lucrurile devin mai dificil de explicat atunci când, mergând puţin mai departe, o persoană regresează într-o perioadă pe care o percepe ca fiind o existenţă anterioară.

De unde această percepţie? Chiar dacă lucrez de ceva vreme regresii hipnotice, sunt destul de sceptic. Pentru ca există dintotdeauna posibilitatea ca o persoană să confabuleze (să creeze o experienţă ireală). Însă atunci când cer detalii, iar aceste detalii vin cu acurateţe, fără timp de gândire (de confabulaţie), mai ales în ceea ce priveşte numele sau obiceiurile epocii respective, încep să înclin că experienţa este destul de.... reală.

Un element important: de multe ori o persoană se întoarce din experienţa unei vieţi anterioare cu un anumit grad de conştientizare a importanţei existenţei actuale. Cu alte cuvinte, se pare că, în unele cazuri, există o legătură între planurile de existenţă din trecut şi cel actual.

În anumite situaţii, există experienţe din care ar fi trebuit ca persoana respectivă să înveţe lecţii importante de viaţă.

Din cazurile cu care am lucrat, aceste lecţii au fost: înţelegerea şi iertarea, compasiunea, sacrificiul, recunoştinţa.

Dacă acele lecţii nu au fost învăţate intr-o existenţă, urmează să fie învăţate în existenţele următoare, pentru că vor apăre tiparele unor împrejurări similare.....

De regulă, finalizez experienţa unei regresii într-o viaţă anterioară astfel: *“Într-un moment vom merge mai departe către o altă existenţă. Însă, mai întâi, aş vrea să priveşti înapoi la întreaga ta viaţă şi să-mi spui care sunt lucrurile pe care le-ai învăţat din această viaţă.”*

De multe ori primesc răspunsuri surprinzătoare, nu doar pentru mine cât şi pentru persoana cu care lucrez. Pentru că, la sfârşitul şedinţei facem împreună o retrospectivă a experienţelor retrăite cu ajutorul hipnozei.

În final, rămâne întrebarea: Este reală regresia într-o viaţă anterioară?

Răspunsul este subiectiv... însa impactul acestei experienţe este de cele mai multe ori benefic pentru persoana în cauză. Dacă această experienţă îi poate oferi o imagine mai amplă asupra propriei vieţi, dacă o ajută să-şi înţeleagă mai bine scopul existenţei pe acest Pământ, dacă o astfel de trăire o ajută să obţină schimbări pozitive, atunci... nu contează dacă este reală sau nu. Cel puţin din punctul meu de vedere.

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

Pentru mine rezultatul contează – iar rezultatele pozitive pe care clienţii mei le obţin pe parcursul şedinţelor, lucrând regresii în vieţi anterioare, sunt o dovadă suficientă pentru a le folosi în continuare!

Pentru că o poză face cât 1000 de cuvinte iar un film face cat 1000 de poze, am pregătit pentru tine 2 şedinţe filmate în care folosesc regresia hipnotică pentru a atinge conştiinţa unor vieţi anterioare.

Mai mult, odată ce depăşim bariera timp-spaţiu, putem călători la fel de uşor şi în viitor, accesând conştiinţa unor vieţi ulterioare.

Vizionare plăcută !

Regresia hipnotică în vieţi anterioare – Partea 1

Regresia hipnotică în vieţi anterioare – Partea 2

Tehnicile iertării

Regresia hipnotică este un instrument extraordinar de a descoperi sursa problemei şi de a înlătura informaţiile eronate asociate evenimentului. De multe ori doar această “înţelegere lăuntrică” a situaţiei este suficientă pentru a înlătura cauza şi în acelaşi timp problema din viaţa unei persoane.

Există însă cazuri în care acţiunile altor persoane care au participant la acel eveniment (numite Ofensatori), generează în prezent emoţii negative extrem de puternice. Acele emoţii joacă rolul unui “declanşator” pentru comportamentului nedorit. Atâta timp cât acea emoţie există în subconştientul “clientului”, “Ofensatorul” continuă să-l rănească emoţional. Mai mult, odată cu trecerea timpului, situaţia are şanse mari să se înrăutăţească deoarece **fiecare situaţie similară (SSE) reîntăreşte emoţia negativă** şi în consecinţă comportamentul nedorit.

De cele mai multe ori emoţiile generate de către “Ofensator” sunt : **teama, furia şi vinovăţia.** Aceste 3 emoţii negative sunt responsabile pentru aproape toate comportamentele nedorite, fie că este vorba de mâncat în exces sau de teama de a ţine un discurs în public.

Cea mai bună tehnică de a neutraliza “Ofensatorul” şi emoţiile asociate este de **a ierta** această persoană (şi toate celelalte persoanele cu rol de ofensator descoperite în regresia hipnotică).

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

Ce înseamnă iertarea ?

Iertarea este un proces ce se desfăşoară în mai multe etape. Însă înainte de a trasa aceste etape vreau să îți explic ce înseamnă iertarea :

Iertarea nu înseamnă a scuza “Ofensatorul” pentru faptele comise : înseamnă a înţelege că acea persoană a acţionat în modul în care a fost “programată”. Fiecare om acţionează în funcţie de programele din subconştient , în funcţie de de modul în care a învăţat să reacţioneze într-o anumită situaţie. De asemenea, iertarea înseamnă să realizăm că acea persoană nu avea nicio altă opţiune în momentul respectiv de a acţiona altfel.

Iertarea nu are nicio valoare dacă este privită ca şi un simplu cuvânt. **A ierta cu adevărat înseamnă a înţelege că evenimentele întâmplate nu mai pot fi schimbate, iar singurul mod de a ne elibera de povara emoţională cauzată de către „Ofensator” este să-i transmitem acceptare şi iubire necondiţionată.**

Iubirea este antidotul necesar pentru a neutraliza furia, teama şi vinovăţia. Este absolut esenţial să se înţeleagă importanţa alegerii de a ierta: atâta timp cât vom alege “să îi oferim acceptare şi iubire necondiţionată” Ofensatorului, vom fi liberi de tot disconfortul emoţional provocat de acea persoană.

Hipnoza ne oferă posibilitatea extraordinară de a transmite aceste informaţii unei persoane aflate într-o stare ridicată de sugestibilitate. Iertarea crează o transformare pozitivă extrem de puternică, deoarece întregul proces se realizează la nivelul identităţii acelei persoane, adică la nivelul Minţii Subconştiente.

De cele mai multe ori o emoţie negativă este resimţită ca o tensiune într-o anumită parte a corpului. De cele mai multe ori această tensiune se acumulează la nivelul organelor controlate de către sistemul nervos autonom. Pentru unele persoane acestă tensiune se află la nivelul stomacului provocând ulcerul gastric. La alte persoane apare la nivelul căilor respiratorii şi se numeşte astm.

Odată realizata iertarea, acea tensiune dispare şi odată cu ea va dispărea şi afecţiunea respectivă. Senzaţia pe care persoana o va simți este de uşurare, de eliberare, de linişte fizică, emoţională şi mentală.

Iertarea înseamnă eliberarea din lanţurile emoţionale limitative şi aduce cu sine o perspectivă nouă, pozitivă din toate punctele de vedere în viaţa unei persoane.

După finalizarea procesului de iertare, sugestiile directe pentru schimbări pozitive pătrund din Mintea Subconştientă “la fel cum apa intră într-un burete uscat” **pentru că nu mai există nicio**

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

rezistență emoţională, nicio contradicţie între informațiile existente din subconştient şi cele ale viitoarei transformări pozitive dorite.

Odată ce perspectiva distorsionată a realităţii a fost corectată, chiar şi fără sugestii, acea persoană va obţine schimbări pozitive profunde. La fel cum organismul se vindecă după o rană fizică, în acelaşi fel mintea subconştientă “se vindecă” odată ce trauma emoţională a fost înlăturată.

Efectele iertării sunt pur şi simplu miraculoase!

Tehnici avansate de hipnoză: integrarea și medierea Părților

Conflictul interior

„O parte din mine vrea să renunț la fumat, dar o altă parte din mine vrea să fumez în continuare”, spunea un client pentru renunțarea la fumat prin hipnoză.

O mare parte dintre problemele cu care se confruntă oamenii sunt datorate unui conflict interior: pe de o parte persoana respectivă **conștientizează** că are o problemă și dorește să o rezolve.

Pe de altă parte nu o poate rezolva (deocamdată) pentru că, într-un fel sau altul, există o motivație inconștientă de a continua acel comportament-problemă.

Acesta este manifestarea generală a unui conflict interior: într-o persoană există simultan 2 motivații care se **anulează** reciproc: astfel, indiferent de situație, o Parte va câștiga și o altă Parte va pierde. Deoarece aceste 2 Părți co-există într-o singură persoană, problema va persista atâta timp cât există conflictul interior.

Ce sunt aceste „Părți”?

„Părțile” sunt resursele noastre interioare: sunt programele conștiente și inconștiente pe care le folosim pentru a ne adapta la situațiile care apar în viața noastră.

De exemplu, atunci când trebuie să alegem o bancă la care dorim să deschidem un cont, vom folosi capacitățile noastre analitice: vom studia argumentele pro și contra, avantajele și dezavantajele, opțiunile și constrângerile.... și așa mai departe. În acest caz, vom folosi resursele

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

interioare analitice. Aceste resurse analitice alcătuiesc o „Parte” din noi care se „descurcă” cel mai bine cu sarcina de a analiza.

Însă atunci când suntem într-o vacanță, vom folosi alte resurse interioare: vom folosi acele programe care ne ajută să ne relaxăm, să ne simțim bine și poate să explorăm noi destinații.

Iar pentru toate acestea există o altă „Parte” care „se pricepe” cel mai bine la aceste activități.

Părțile sunt sub-personalitățile care, însumate, alcătuiesc personalitatea noastră dominantă.

Există 4 condiții pentru a avea o personalitate „sănătoasă” și pentru a fi împliniți în fiecare aspect al vieții noastre”

1. Avem nevoie de Partea potrivită situației în care ne aflăm în prezent: acea Parte care se pricepe cel mai bine să gestioneze contextul actual.

Dacă dorim să ne relaxăm, avem nevoie de partea responsabilă cu relaxarea. Această parte folosește resursele interioare pentru refacere, recuperare sau activitățile-hobby.

Dacă muncim, avem nevoie de Partea responsabilă cu munca. În caz, Partea respectivă poate folosi atenția, pro-activitatea, creativitatea, energia fizică și psihică.

Dacă în locul Părții responsabilă cu munca apare partea responsabilă cu relaxarea atunci activitatea „muncă” nu este eficientă. În același fel, nu ne putem relaxa eficient dacă Partea responsabilă cu munca este activă.

2. Părțile nostre trebuie să comunice și să lucreze în armonie

În acest caz putem spune că Părțile sunt integrate și funcționează ca și un mecanism unitar care se adaptează imediat și fără efort la situațiile de viață prin care trecem.

3. Este necesar ca Părțile care sunt în suferință să se poate regenera și recupera

În cazul în care o Parte a suferit și este în continuare în suferință datorită unor traume din trecut, este necesar ca acea Parte să poată primi suportul și susținerea necesară pentru a debloca suferința și pentru a se vindeca. De aceea, este important să poată comunica și să poată primi resurse de la celelalte Părți.

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

4. Este necesar ca Părțile să poată evolua, să poată învăța și să se dezvolte într-un mediu favorabil, lipsit de conflicte.

Cum se formează Părțile?

Părțile apar ca și rezultat al experiențelor de viață pe care le avem. Părțile se dezvoltă în primii ani de viață, pe măsură ce învățăm cum să ne adaptăm situațiilor pe care le trăim. Prin repetarea unor experiențe similare, vom crea trasee neuronale, adică asocieri ale neuronilor care lucrează împreună pentru a îndeplini o anumită sarcină.

Creierul uman este alcătuit din celule numite neuroni. Pe măsură ce utilizăm creierul pentru a învăța noi lucruri, vom crea (inconștient) trasee neuronale care sunt alcătuite din neuroni care lucrează împreună formând un circuit neuronal. Astfel, de la o vârsta fragedă, dezvoltăm aceste circuite neuronale pe care le vom folosi pentru tot restul vieții.

Părțile (sau sub-personalitățile) noastre funcționează ca și un grup de circuite neuronale adaptate să răspundă specific la o anumită situație de viață prin: anticipare, emoții, reacții și așteptări.

Aceste circuite neuronale pot crea în timp noi asocieri, datorită procesului de neuro-plasticitate al creierului. În acest mod învățăm noi abilitați și un nou mod de a răspunde situațiilor de viață.

Din acest motiv, Părțile noastre se pot schimba.

Acest proces de învățare continuă oferă caracterul dinamic al subconștientului care este într-o continuă adaptare pe de-o parte și în același timp într-o continuă căutare a familiarității, a stabilității, al siguranței.

Siguranța este nevoia primară a fiecărei persoane și este legată intim de funcția primară a subconștientului: SUPRAVIEȚUIREA!

Scopul și funcționarea Părților

Obiectivul principal al fiecărei Părți din subconștientul nostru este să ne țină în viață.

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

Pentru a-și atinge acest obiectiv, o Parte folosește toate resursele care îi sunt disponibile și accesibile la momentul prezent.

O Parte integrată va comunica cu restul Părți pentru a-și atinge obiectivul primar. Astfel, Părțile lucrează împreună ca și un tot unitar și folosesc resursele comune.

Într-o anumită situație de viață se va „activa” Partea care este cea mă adaptată să răspundă la acea situație. În acest caz Partea devine **Efectuare**, adică trece în prim-plan iar restul Părților lucrează „în fundal”.

Imediat ce situația (sau contextul) se va schimba, Partea Efectuare va ceda locul următoarei Părți care este mai adaptată noii situații iar aceasta din urmă va deveni Parte Efectuare.

O parte mai puțin integrată va lucra adesea singură, folosind doar resursele sale limitate. Această Parte comunică puțin sau chiar deloc cu celelalte Părți. Din acest motiv, adesea, Partea neintegrată este mai puțin dezvoltată (programele sunt neactualizate, adică adaptate pentru situații din trecut dar care nu mai sunt valabile în prezent).

De exemplu: teama de apă simțită de către o persoană adultă. Acestă teamă este declanșată de o Parte ce s-a dezvoltat brusc la o vârstă fragedă, în copilărie, când acel copil a suferit trauma unui accident legat de apă (posibil înecare). Acea Parte a fost nevoită să apară și apoi să prevină o situație similară.

În timp, Partea respectivă a devenit mai activă (pentru că a fost nevoită de împrejurări) astfel încât, la un moment dat, va încerca să prevină orice situație care s-ar putea asemăna cu acea situație periculoasă din trecut.

Partea responsabilă cu „salvarea de la înec” nu comunică cu celelalte Părți Adulte: a rămas la același nivel de „Copil” în situațiile legate de prezența apei și se activează automat, creând temă.

Această teamă este irațională, nu este adaptată la situația de viața pe care o trăiește persoana adultă în prezent ci încearcă să prevină o situație imaginară, similară cu cea petrecută în trecut.

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

Problema acelei persoane are 2 componente:

Prima este **inabilitatea Parții de a găsi un nou mod de acțiune** într-o situație în care apa este prezentă (piscină). Nu găsește resursele necesare pentru a-și actualiza acțiunea și rămâne la singur mod pe care îl cunoaște: de a crea teamă.

Cea de-a doua este **dificultatea sau imposibilitate de a comunica și de a lucra cu celelalte Părți pentru a primi resursele necesare** astfel încât să poată învăța un nou mod de a acționa eficient într-o situație în care apa este prezentă.

Din acest motiv, persoana Adultă se comportă într-o situație din prezent (la piscină) exact ca și acel copil care a suferit trauma înecului, deși situația s-a schimbat în prezent.

Pentru a elimina aceasta problemă, este necesar ca Partea responsabilă cu „salvarea de la înec” să vindece trauma din trecut și să învețe noi abilitați, comunicând cu celelalte Părți pentru a primi resursele și susținerea de care are nevoie.

Medierea și integrarea Părților cu ajutorul hipnozei

Hipnoza oferă condițiile ideale pentru a lucra cu Părțile: prin **suspendarea Factorului Critic**, Părțile pot veni la discuție fără a fi cenzurate de către mintea analitică. Cu toate acestea, este necesară o discuție pregătire înainte de a începe procesul medierii.

De asemenea, hipnoza oferă posibilitatea **disocierii complete a Părților clientulu**i (în stare de transă) astfel încât acest proces să poată fi realizat cu maxim de eficiență, în starea de identificare a clientului cu Partea în discuție.

Clientul „devine” Partea în cauză și apoi va schimba rolurile fiind complet asociat cu celelalte Părți participante în proces.

Medierea și integrarea Părților (MIP) este un instrument avansat al tehnicilor de hipnoză pentru că aduce la suprafață material din subconștient și apoi folosește în mod dinamic acest material în procesul de mediere, negociere, reînvățare și reintegrare ulterioară.

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

Practic, aproape orice tehnică avansată de hipnoză este un caz particular al Medierii Părților:

De exemplu, Regresia Hipnotică accesează aspectul de „Copil interior” dintr-o anumită situație pentru a găsi cauza unei probleme și pentru a o elimina prin reînvățare și reasociere.

Tehnicile de eliberare emoțională directe sau indirecte cum sunt tehnicile iertării folosesc lucrul cu Părți: Partea Ofensator, Partea Copil, Partea Adult, etc.

Pentru un specialist în dezvoltarea personală stăpânirea tehnicilor de Mediere și Integrare a Părților reprezintă unul dintre cel mai eficiente instrumente de transformare în lucrul cu clienții.

Excelența în tehnicile Medierii Părților se traduce în excelența și în alte tehnici avansate (de exemplu Regresia Hipnotică) pentru că toate funcționează pe aceleași principii și pot fi adaptate cu ușurință la fiecare client.

Adesea, Medierea Părților, Regresia Hipnotică și tehnicile de eliberarea emoțională se pot utiliza într-un mod complementar în aceeași ședință pentru a crea un efect sinergic de transformare rapidă și profundă, cu rezultate permanente, chiar într-o singură ședință!

Flexibilitatea și fluiditatea cu care un specialist folosește aceste tehnici avansate de hipnoză poate reduce un proces de transformare de la luni sau chiar ani la doar câteva ședințe.

De exemplu, eliminarea conflictului interior poate produce condițiile necesare pentru a rezolva o problemă care, abordată prin doar prin sugestie (tehnici fundamentale), ar dura luni de zile și nu ar oferi rezultatele rapide și permanente obținute cu Medierea Părților.

Demonstrația filmată

În continuare, poți urmări filmarea unei ședințe pentru slăbit în care am aplicat tehnicile Medierii a Părților pentru aplicația de slăbit.

Procesul este complex și se desfășoară pe parcursului a peste 90 de minute. Există 7 Părți (unele de suprafață, altele profunde) care sunt implicate în următorul conflict interior:

- Dorința de a slăbi 40 de kilograme;
- Dificultatea de a slăbi din cauza mâncatului pe fond emoțional;

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

Pentru a urmări rezumatul acestei ședințe (12 minute) poți să urmezi **acest link (click aici)**

Poți urmări întregul proces (84 de minute) **urmând acest link (click aici)**

Poți învăța tehnicile Medierii Părților?

Răspunsul este simplu: **DA!**

Dacă lucrezi cu clienți (sau pacienți) pentru remedierea unor probleme și dorești să îi ajuți în descoperirea și remedierea cauzelor acestor probleme, ai posibilitatea să înveți aceste tehnici în cadrul cursului **„Hipnoza Profesională”**.

Există 19 etape în procesul Medierii și Integrării Părților pe care le vei putea înțelege și aplica, pas-cu pas. Pentru fiecare dintre aceste etape există scripturi, recomandări, demonstrații „live”, studii de caz și multă practică... în sala de curs.

Poți găsi mai multe informații despre cursul **„Hipnoza Profesională”(click aici)**

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

Calităţile unui hipnotist

Există un ultim aspect important ce poate influenţa întregul proces: persoana ce conduce întregul proces, adică hipnotistul.

Un hipnotist foarte bun are cel puţin două calităţi : prima dintre acestea este pregătirea **adecvată pentru această profesie**. Această pregătire înseamnă cunoaşterea, utilizarea şi adaptarea tehnicilor care dau cele mai bune rezultate pentru cei cu care lucrează.

Cea de-a doua calitate este dorinţa **autentică de a le oferi un ajutor real acelora care au nevoie şi doresc să fie ajutaţi.** Aceasta dorinţă autentică se numeşte **pasiune şi este ingredientul necesar ce ridică această profesie la nivelul de artă**.

Un artist autentic nu va înceta vreodată să înveţe şi să-şi perfecţioneze tehnica pentru a-i servi mai bine pe semenii sai. El înţelege că în final, doar **impactul creației sale in viața acestora este tot ceea ce contează cu adevărat.**

Hipnoza este probabil cea mai puternică metodă de transformare: este “vioara Stradivarius” în orchestra domeniului vast al dezvoltării personale. Iar artistul autentic si virtuos care folosește acest instrument cu pasiune și pricepere, are posibilitatea de a le oferi semenilor săi puterea de a-şi schimba viaţa într-un mod extraordinar!

Aplicaţiile hipnozei

Care sunt problemele care pot fi rezolvate cu ajutorul hipnozei?

Există o gamă largă de aplicaţii care se înscriu în 2 mari categorii :

1. **Aplicaţii medicale (sau clinice);**
2. **Aplicaţii non-medicale;**

1. Aplicaţiile medicale sunt cele care presupun intervenţia unui medic specialist care diagnostichează şi prescrie un tratament pentru a vindeca o afecţiune fizică sau psihică.

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

Practic, o problemă diagnosticabilă medical se înscrie în această categorie : aproape **orice afecţiune de origine psihogenă (generată de către minte)**, începând cu o simplă gastrită produsă din cauza stresului până la cele mai cumplite boli autoimune, auto distructive ca şi cancerul.

Chiar şi cancerul poate fi tratat cu ajutorul hipnozei?

Răspunsul este afirmativ. Care sunt dovezile ? Cine poate dovedi acest lucru ?

În sprijinul acestei afirmaţii stau sute de cazuri ale unor pacienţi suferinzi de cancer care au reuşit să treacă cu succes peste această maladie neiertătoare cu ajutorul hipnozei, sub îndrumarea lui Steve Parkhill.

Probabil unul dintre cei mai buni hipnotişti din lume (deşi aproape necunoscut), Steve a lucrat în special cu bolnavii de cancer aflaţi în faza terminală, cu acei oameni cărora medicina tradiţională nu le-a dat nicio şansă de supravieţuire. Oamenii trimişi să moară acasă de către medici, au reuşit să se vindece complet cu ajutorul tehnicilor hipnotice folosite de Steve, aceleaşi tehnici pe care vi le-am prezentat în capitolele anterioare: **regresia hipnotică și iertarea**.

Rata de succes pentru clienţii lui Steve depăşeşte 80 %. Iar atunci când medicina tradiţională prognostichează 0 % şanse de vindecare, se pare totuşi că hipnoza funcţionează foarte bine în acest caz, nu-i asa? Puteţi **urmări aici un fragment dintr-o emisiune televizată cu Steve Parkhill**

Steve Parkhill a prezentat concluziile muncii sale în tratarea cancerului cu ajutorul hipnozei în lucrarea „Answer Cancer – The Healing of a Nation”, o carte extraordinară ce explică atât condiţiile de apariţie ale cancerului dar şi metodele folosite pentru a vindeca complet persoanele aflate în suferinţă.

Dacă hipnoza poate fi folosită cu succes împotriva cancerului atunci înseamnă că poate fi folosită cu succes şi pentru alte afecţiuni medicale, iar practica a dovedit acest lucru în sute de mii de cazuri de boli cu origine psihogenă: **astm bronhic**, aproape orice tip de **alergie**, problemele tubului digestiv (**gastrită, ulcerul gastric, simptomul colonului iritabil**), o mare parte din bolile de piele având cauze medicale necunoscute (**psoriazis, eczema, vitiligo), boala lui Crohn, fibromialgia, impotenţa şi frigiditatea psihogenă, hipertensiunea arterială, diabetul**... şi lista poate continua...

Un aspect foarte interesat îl reprezintă aplicaţiile medicale ce presupun modelarea corpului cu ajutorul minţii: încă din anii '70 medicii au demonstrat prin studii practice posibilitatea de a

ARTJOYLIFE.COM

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

modifica forma şi mărimea sânilor cu ajutorului hipnozei.

Rezultatele obţinute au fost publicate în lucrări şi rapoarte medicale (scrise de mai mulţi medici ce au lucrat independent) care atestă rezultate pozitive în acest sens.

Una dintre aplicaţiile hipnotice cel mai des folosite şi apreciate atât de pacienţi cât şi de medicii practicanţi este **anestezia hipnotică**, aplicaţie despre care vom discuta pe larg în capitolul următor.

O alta categorie sunt afecţiuni psihologice, în general probleme emoţionale cronice şi dificil de tratat (chiar şi cu medicaţie): **fobia, anxietatea cronică, depresia cronică, etc.**

2.Aplicaţiile non-medicale sunt acele aplicaţii care nu necesită intervenţia unui medic specialist : sunt problemele obişnuite ale oamenilor obişnuiţi

În această categorii se înscriu probleme cu ar fi: **renunţarea la fumat, slăbitul, îmbunătăţirea atenţiei şi a concentraţiei, îmbunatăţirea respectului şi a imaginii personale, eliminara teamei de a vorbi în public, îmbunătăţirea performanţelor intelectuale şi fizice.**

Tot în categoria aplicaţiilor non-medicale intră şi cele recreaţionale: hipnoza pentru relaxare, hipnoza de divertisment (spectacolele de hipnoză), găsirea obiectelor pierdute şi, bineînţeles aplicaţii metafizice pentru cei interesaţi de „cunoaşterea neconvenţională”: regresii în vieţi anterioare, obţinerea unor stări înalte de conştiinţă, experienţe extracorporale, dezvoltarea extra-simțurilor... şi lista poate continua...

De asemenea, experienţele hipnotice pot fi asistate de către un operator (hipnotistul) care ghidează o persoană sau pot fi neasistate în cazul folosirii autohipnozei.

Aplicaţii medicale: Anestezia hipnotică

Posibilitatea de a crea efecte anestezice cu ajutorul hipnozei a fost folosită încă din secolul 19, la scurt timp după ce medicul scoţian James Braid a „patentat” aceasta stare specială a minţii sub denumirea de „hipnoză” (în mitologia greaca Hypnos este zeul somnului).

Primele aplicaţii ale anesteziei hipnotice au fost realizate tot de un medic scoţian: James Esdaile. Esdaile a lucrat ca medic într-un spital din Calcutta, India şi în timp de câţiva ani a perfectat o tehnică de anestezie cu ajutorul căreia a realizat numeroase intervenţii chirurgicale fără a folosi nicio substanţă chimică (anestezia chimică a fost descoperită câţiva mai târziu).

La vremea respectivă, rata de mortalitate că urmare a intervenţiilor chirurgicale era inimaginabilă; totuşi, Esdaile folosind anestezia hipnotică a observat că pacienţii săi supravieţuiesc (fără a suferi

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

şocul teribil din timpul operaţiei) şi se refac mult mai bine după operaţie, comparativ cu „performanțele” obţinute de pacienţii altor medici.

Încrezător că noua sa metodă poate aduce o contribuţie semnificativă în domeniul medical, Esdaile s-a întors în Anglia şi a prezentat tehnica sa Colegiului Regal de Medicină. Din nefericire, somităţile medicale din acea vreme nu au fost impresionate favorabil şi au concluzionat că: *„Dumnezeu a lăsat durerea cu un scop (benefic???). Durerea este necesară bolnavului. Aceasta este voinţa Domnului”.*

Cu toate acestea, câţiva ani mai târziu, pentru prima dată în istoria lumii, „Dumnezeu îşi va schimba voinţa”, iar regina Angliei va naşte folosind primul anestezic chimic – cloroformul.

Astfel, anestezia hipnotică, fără efecte secundare a lui Esdaile a rămas într-un anonimat aproape total, iar noua descoperire va avansa (lăsând de asemenea în anonimat destul de multe victime până la descoperirea principiilor de dozaj ale substanţei anestezice).

Jumătate de secol mai târziu, anestezia hipnotică va „ieşi din nou la suprafaţă” fiind pusă la cele mai grele probe. De aceasta dată, ocazia a fost creată de Primul Război Mondial în bătălia de la Verdun, una dintre cele mai sângeroase bătălii din istoria modernă. Numărul răniţilor a fost atât de mare încât rezervele de anestezic s-au epuizat imediat. Medicii au fost nevoiţi să opereze fără anestezic mii de răniţi. Însa unii dintre aceşti doctori cunoşteau tehnicile anesteziei hipnotice şi le-au aplicat cu succes.

În deceniile ce au urmat aceste tehnici au fost perfecţionate şi folosite de mai mulţi doctori. Unul dinte cei mai influenţi hipnotisti, Dave Elman a predat în cursurile sale de hipnoză tehnici avansate de anestezie. Efectele tehnicilor sale erau incredibile (chiar şi pentru momentul prezent).

Elman a predat aceste tehnici numai cadrelor medicale – peste 3000 de medici din Statele Unite ale Americii au învăţat să obţină anestezia hipnotică pentru intervenţii uşoare în mai puţin de 1 minut. Primul caz de intervenţie chirurgicală complexă (operaţie pe cord) a fost realizat de către studenţii lui Dave Elman în anii '50. De asemenea studenţii lui Elman au fost primii medici care au folosit hipnoza pentru naşteri naturale fără durere – sunt probabil câteva mii de astfel de cazuri documentate medical.

Elman a fost primul hipnotist care a inventat metode ştiinţifice de a obţine anestezia prin hipnoză, simple, rapide, eficiente şi uşor de aplicat într-un cabinet medical. Tehnicile lui Elman au avut un efect hotărâtor pentru acceptarea hipnozei ca şi tehnică complementară în practica medicală de către Asociaţia Medicală Americană în anul 1958.

Puteţi urmări aici o demonstraţie de anestezie hipnotică. Ceea ce este şi mai interesant este faptul că această anestezie a fost obţinută prin autosugestie şi autohipnoza.

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

Puteţi observa cât de uşor poate fi realizată anestezia hipnotică : în doar câteva secunde „pacientul” obţine transa şi anestezia locală !

Pentru a demonstra că aceasta performanţă nu este doar o întâmplare şi că este absolut reală, am repetat această procedură într-o demonstraţie **cu public.**

De asemenea, poți urmari **încă o demonstrație** ce cuprinde o tehnică rapidă de obținere a anesteziei hipnotice prin sugestie („mănușa anestezică”)

Care sunt aplicaţiile anesteziei hipnotice?

Anestezia hipnotică poate fi folosită de catre medic pentru orice manevră dureroasă : de la intervenţii stomatologice până la intervenţii chirurgicale, anestezia hipnotică poate înlocui cu succes anestezia chimică (bineînţeles dacă doctorul cunoaşte tehnica şi are experienţa necesară).

O aplicaţie importantă este naşterea fără dureri cu ajutorul hipnozei (sau autohipnozei), aplicaţie ce elimină traumele nou-născutului şi reduce semnificativ riscurile naşterii şi pentru mamă.

BONUS!

Mă interesează foarte mult opinia ta despre hipnoză și despre informațiile pe care le-ai găsit pe situl www.artjoylife.com

Îmi doresc să găsești aici ceea ce îți dorești și să te pot ajută cât mai bine. Din acest motiv mă poți ajută completând în 2-3 minute un **chestionar anonim** cu câteva informații despre lucrurile care te interesează pe tine.

Pentru timpul tău și sinceritatea răspunsurilor tale doresc să îți ofer: nu unul, ci două bonusuri valoroase și pe care nu le ofer decât celor care mă ajută prin **completarea chestionarului**

Cele 2 bonusuri exclusiv pentru tine sunt:

1. Învățarea autohipnozei prin tehnica 3-2-1. Cuprinde instrucțiuni scrise în format pdf și înregistrare audio mp3 care te vor ajuta să experimentezi o stare plăcută de autohipnoză.

2. Învățarea inducției hipnonotice rapide "Ridicarea și coborârea mâinii". Cuprinde instrucțiuni video. Vei putea urmări instrucțiunile pas-cu pas care te vor ajuta să poți hipnotiza imediat o persoană ce dorește să lucreze hipnoză împreună cu tine.

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

Cursuri de hipnoză și autohipnoză care te-ar putea interesa:

Dacă informațiile pe care ți le-am prezentat până acum au sens și practicabilitate pentru tine și ai dori să faci următorul pas:

Îți propun 2 direcții de evoluție (pe care le poți alege separat sau împreună, după cum preferi):

1. **Dezvoltarea ta personală prin accesarea și folosirea subconștientului prin autohipnoză și autosugestie;**
2. **Ajutarea celorlalți pentru găsirea și rezolvarea blocajelor emoționale și pentru regăsirea echilibrului și armoniei interioară prin tehnici practice de hipnoză.**

Pentru a te susține în evoluția ta, am pregătit o serie de cursuri specializate de hipnoză și autohipnoză.

Aceste cursuri se adresează atât personalelor care doresc să își rezolve propriile probleme cât și profesioniștilor care lucrează cu oamenii și îi susțin în evoluția lor: terapeuți, experți în coaching, consilieri pentru dezvoltare profesională, medici, psihologi, profesori și pedagogi.

CURSURI PENTRU DEZVOLTAREA TA PERSONALĂ	
	Cursul „Autohipnoza Esențial” (click aici)
	Cursul „Autohipnoza Expert” (click aici)
	Cursul „Hipnoza Recreațională” (click aici)

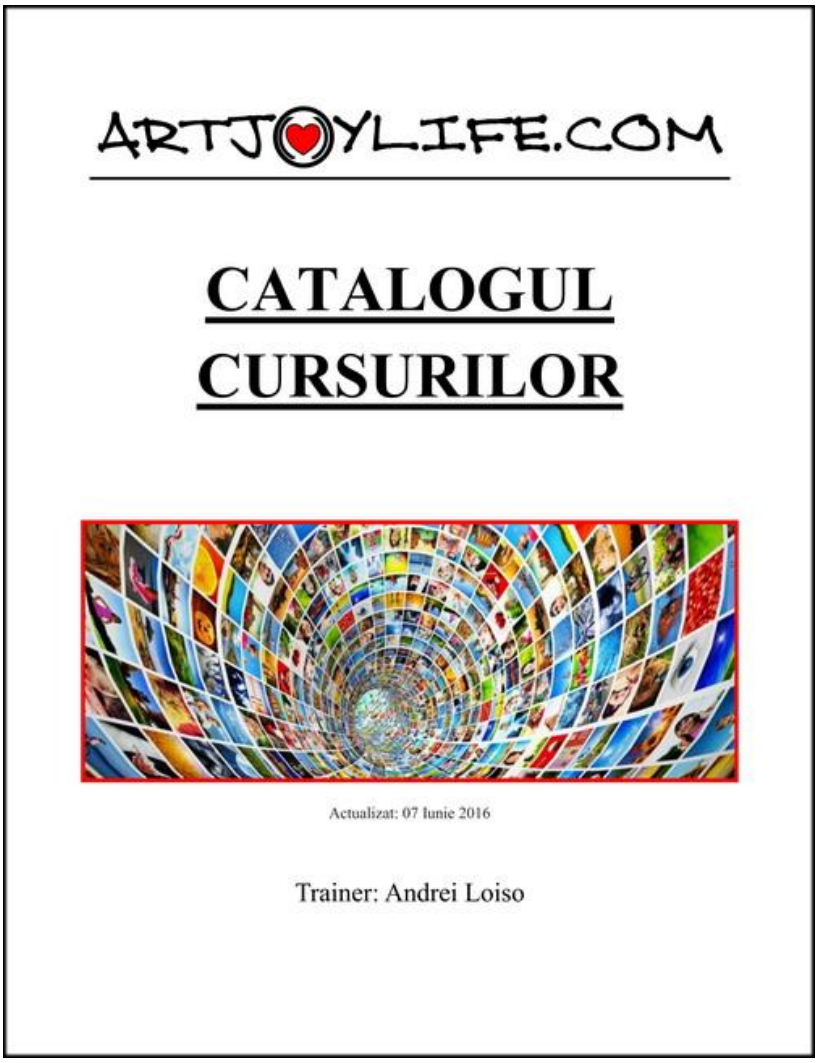
© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

CURSURI PENTRU DEZVOLTAREA TA PROFESIONALĂ	
	Cursul „Hipnoza Profesională” (click aici)

CURSURI ONLINE DE HIPNOZĂ ȘI AUTOHIPNOZĂ	
	Cursul online „Explorarea vieților anterioare prin regresia hipnotică” (click aici)
	Cursul online „Află răspunsurile din subconștientul tău cu ajutorul pendulului” (click aici)
	Cursul online „Adevărul despre hipnoză” (click aici)
	Hipnoza Online – Materiale Premium (click aici)

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.

Poți găsi toate informațiile despre aceste cursuri în catalogul de mai jos:



(Click aici pentru a descărca catalogul cursurilor de hipnoză)

Rămân în continuare la dispoziția ta pentru informații sau întrebări despre hipnoză și mă bucur să te pot ajuta!

Cu prietenie,

Andrei Loiso

http://www.artjoylife.com

http://www.youtube.com/user/artjoyhypnosis

http://www.facebook.com/artjoyhypnosis

Tel: 0758.947.957;

E-mail: andrei.loiso@gmail.com

© 2016 Loiso Georges Andrei P.F.A. Toate drepturile rezervate.